

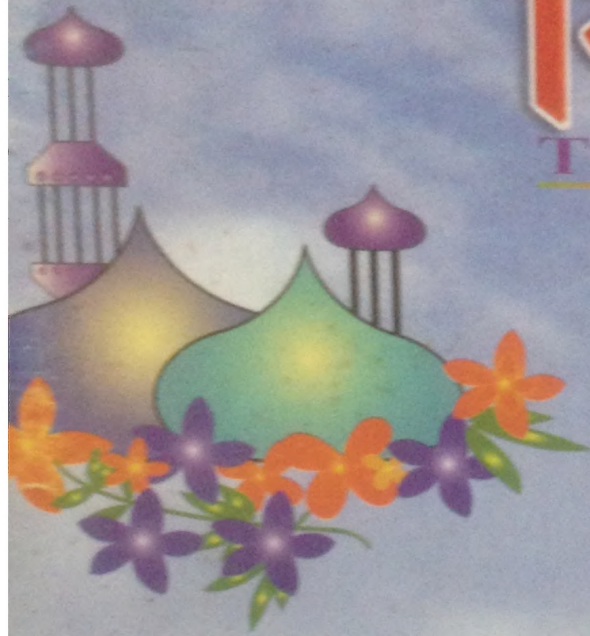
১৫ দিন ও ঈদ সন্ধ্যা

মাসিক

নিরামের মধ্যে অনিবার্যের বিরুদ্ধে

# সিমিলিয়া

THE MONTHLY SIMILIA



এইডস-অবধারিত  
অপমৃত্যুর নাম

বাংলাদেশ বিজয় দিবস  
আসল বিজয় কতদূর ...



মাসিক নিয়মের মধ্যে অনিয়মের বিরুদ্ধে

# সিমিলিয়া

THE MONTHLY SIMILIA

সম্পাদকের কথা

## শুভেচ্ছা

প্রিয় পাঠক, শুভেচ্ছা নিবেন। নতুন বছর আমাদের জন্য সফলতার হয় এ প্রত্যাশা সকলের। নতুন বছরের প্রথম দিন মুসলিম জাতির দ্বিতীয় বৃহত্তম ধর্মীয় উৎসব 'ঈদুল-আজ্জাহ'। সবাইকে ঈদ মোবারক। তাকওয়াশীলতার মাধ্যমে কোরবানীর ঈদ পালন যেন পথ চলায় সকলের জন্য মঙ্গলের হয় এমনটি আমাদের কামনা। বিজয়ের মাস শেষে নতুন করে পথ চলা শুরু। বাংলাদেশের এ বিজয় মাসে আপনাদের জন্য আরেকটি সুখবর, সংবাদপত্রের জগতে 'মাসিক সিমিলিয়া'র আত্মপ্রকাশ। অনেকটা পথ পেরিয়ে অবশেষে আপনাদের হাতে তুলে দিলাম আপনাদের পত্রিকা। নতুন চলায় ভুল থাকটাই স্বাভাবিক। কথা থাকলো ভুল সংশোধন করে শুদ্ধতায় যাবো। আর তাই আপনাদের পরামর্শ আমাদের একান্ত প্রয়োজন। আমরা সচেষ্ট থাকবো আপনাদের পছন্দের মত করে অজানা জগৎকে জানার জন্য, যা কিছু সুন্দর তার সব কিছু দিয়ে অন্ধকার মাড়িয়ে আলোর পথে যাবার। নিয়মিত প্রকাশনার অঙ্গীকার নিয়ে আমাদের যাত্রায় আপনাদের সার্বিক সহযোগিতা সিমিলিয়ার জন্য অপরিহার্য।

## নবম জাতীয় সংসদ নির্বাচন

আসন্ন নবম জাতীয় সংসদ নির্বাচন ২০০৭ জানুয়ারীর ২২ তারিখে অনুষ্ঠিত হবে। অনেক বাধা বিপত্তি পেরিয়ে সকল দলের অংশগ্রহণ নিশ্চয়তায় তত্ত্বাবধায়ক সরকারের নিরলস চেষ্টার পর বাংলাদেশের গণতন্ত্রের প্রতি যে আশনি সংকেত ছিল তা কেটে গেছে। জনগণ এখন স্বস্তি পেয়েছে। জীবন যাত্রার স্থিতিশীলতা ফিরে পেয়েছে। আশংকা এখন সামনে। নির্বাচন কতটা নিরপেক্ষ, অবাধ এবং সকল দলের কাছে এমনকি আন্তর্জাতিক অঙ্গনে গ্রহণযোগ্যতা পাবে। আমাদের রাজনীতির সংস্কৃতি নির্বাচনের পরাজয় মেনে নেয়াটা এখনো আসেনি। কোন দল আশা অনুযায়ী ফল লাভ না করলে নির্বাচনে প্রশ্রুবিদ্ধ করে অভিযোগ তোলে এবং জয়ী দলকে অভিনন্দন না করে বিরুদ্ধে অবস্থান নেয়। তখন জনগণ আবার রাজনৈতিক প্রতিকূল পরিবেশের স্বীকার হয়। দিন যত যায় গণতন্ত্র তত পরিপক্ব হওয়ার কথা। কিন্তু আমাদের দেশে তার উল্টো। গণতন্ত্র ক্রমান্বয়ে বিপন্ন হয়। এ অবস্থার থেকে সাধারণ জনগণ মুক্তি চায়। রাজনৈতিক দলগুলোকে রাজনীতিতে আরো উদার মনোভাব নিয়ে দেশ ও জনগণের দিকে তাকিয়ে পরস্পর পরস্পরের প্রতি সহনশীল হয়ে, কাউকে প্রতিপক্ষ না ভেবে যে কোন দলের কল্যাণকর কর্মসূচি দাবি করে সংসদে আলোচনা করে সবার কাছে গ্রহণযোগ্য সমাধান উপহার দিবেন। জনগণকে অবরুদ্ধ না করে সংসদ যেন সকল কর্মকাণ্ডের কেন্দ্র বিলুপ্ত হয়। আসন্ন নির্বাচনে দায়িত্ব নিয়োজিত প্রজাতন্ত্রের সকল কর্মকর্তা, কর্মচারী অর্পিত দায়িত্ব নৈতিকতার আলোকে নিরপেক্ষভাবে পালন করে দেশে এবং বিদেশে উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত স্থাপন করবেন। আমাদের গণতন্ত্রকে সুসংহত করার জন্য রাজনৈতিক দলগুলো ফলাফল মেনে নিবেন। আমরা আর অতীতে যেতে চাই না। সমৃদ্ধির বাংলাদেশ দেখতে চাই। দেখতে চাই সকলে মিলে দেশ গড়ার কাফেলায়। আসুন সকলে মিলে জোটবিকার প্রয়োগের মাধ্যমে নবম সংসদ নির্বাচন সম্পন্ন করে উন্নয়নের বাংলাদেশ গড়ার অঙ্গীকার করি।

## সূচী

□ বাংলাদেশ বিজয় দিবস----- ২	□ ডাক দিয়ে যাই----- ১০	□ প্রতিবেশী----- ২০
□ পল্লী চিকিৎসকদের----- ৩	□ আফ্রিকার----- ১৩	□ সাহিত্য----- ২৫
□ অপুষ্টির কারণ দারিদ্র----- ৪	□ শিক্ষকতাই----- ১৫	□ পরিবেশ----- ২৭
□ কুরবানীর তাৎপর্য----- ৬	□ ডিসমেনোরিয়া----- ১৬	□ মার্শব্রুস----- ২৯
□ এইডস----- ৮	□ ঈদ ভ্রমণ----- ১৮	□ অন্যান্য

সম্পাদক : ডাঃ শেখ ফরিদ আহাম্মদ

ব্যবস্থাপনা সম্পাদক : মোঃ আলী আব্বাস মির্জা

সম্পাদকীয় কার্যালয় :

২৫ জয়কালী মন্দির রোড (২য় তলা), ওয়ারী, ঢাকা-১২০৩

মোবাইল : ০১৭১২-৬৬৭৮৩৬, ০১১৯৯১৯৫৭৮৭, ০১৭১৫-২০০৩৩৯

ই-মেইল : similiabd@gmail.com

কাজী মোঃ মাহবুব কর্তৃক ২৫, জয়কালী মন্দির রোড, ঢাকা থেকে প্রকাশিত এবং  
মির্জা অফসেট প্রিন্টার্স, ৮ জয়কালী মন্দির রোড, ঢাকা থেকে মুদ্রিত



পঞ্চদশ অধ্যায়

# বাংলাদেশ বিজয় দিবস আসল বিজয় কত দূর ...

বাংলাদেশীরা মহা আনন্দে, মহা আড়ম্বরে ঘরে বাহিরে উদ্‌যাপন করলো ১৬ ডিসেম্বর। পশ্চিম পাকিস্তানের বৈষম্যমূলক আচরণের প্রতিবাদে ১৯৫২-৭১ সাল পর্যন্ত পূর্ব পাকিস্তানের তৎকালীন আপামর জনগণ আন্দোলন করে স্বাধীন 'বাংলাদেশ' নামক রাষ্ট্র তৈরী করলো। বিনিময়ে আমরা হারিয়েছি লাখ লাখ স্বদেশী। তাদের রক্ত, ইজ্জত সবকিছু উৎসর্গের পিছনে শুধু ভুখন্ডগত স্বাধীন বাংলাদেশ রাষ্ট্রই ছিল না। তাদের স্বপ্ন ছিলো প্রতিটি নাগরিক তার মৌলিক অধিকার সহ নৈতিকতা ভিত্তিক নিজ সংস্কৃতির লালন সহ সাধারণ সুখ সমৃদ্ধির স্থিতিশীল রাষ্ট্র। হালের বাংলাদেশে উৎসর্গকৃত মানুষগুলোর স্বপ্ন কেবলি কল্পনা ছাড়া বাস্তবতা কেবলি তিমিরে। অস্থিতিশীল রাজনৈতিক পরিবেশে বাংলাদেশীরা রাত জেগে বিভিন্ন কর্মসূচীর মাধ্যমে ১৬ ডিসেম্বর বিজয় দিবস পালন করলো। আমাদের জাতীয় স্মৃতিসৌধে মহামান্য রাষ্ট্রপতির শ্রদ্ধাঞ্জলির মাধ্যমে জাতি আমাদের বীরদের স্মরণ করেন। ধাপে ধাপে রাষ্ট্রের সকল দল (বিএনপি, আওয়ামী লীগ সহ অন্যান্য দল) বিভিন্ন সংগঠন এবং সাধারণ জনগণ স্মৃতিসৌধে ভীড় জমান। অসংখ্য মানুষের পদভাবে সাভার স্মৃতিসৌধ এলাকায় হিমশীম পোহাতে হয় নিরাপত্তা বাহিনীকে। রাস্তায় দীর্ঘ যানজট। সবকিছুকে অতিক্রম করে সাধারণ জনগণ একটু সময়ের জন্য হলেও ভুলে যায় সকল যন্ত্রণা। দেখে মনেই হবে না এ জাতি রাজনৈতিক



দলগুলোর অস্থিতিশীল পরিবেশে নবম সংসদ নির্বাচনের দিকে হাঁটছে। তৃতীয় বিশ্বে উন্নয়নশীল দেশ সমূহের মধ্যে বাংলাদেশ একটি সম্ভাবনাময় দেশ। অথচ এর সম্ভাবনাকে কাজে লাগাতে পারছে না। আমাদের রাজনৈতিক কর্তারা। দেশও জনগণের কল্যাণের চেয়ে ক্ষমতায় যাওয়ার কৌশল নিয়ে সার্বক্ষণিক ব্যস্ত থাকেন তারা। রাষ্ট্র ও জনগণকে নিয়ে সদূরপ্রসারী কর্মপরিকল্পনা করা তাদের পক্ষে অসম্ভব। আর তাই ক্ষমতার পট, পরিবর্তনের সাথে সাথে সবকিছুতেই ব্যাপক পরিবর্তন দেখা যায়। যা কখনো কোন রাষ্ট্রের টেকসই উন্নয়ন আনতে পারে না। আয়তনের চেয়ে জনসংখ্যা বেশীর দেশ বাংলাদেশে অপুষ্টি, অশিক্ষা, দারিদ্র নৈতিকতা বিবর্জিত সংস্কৃতি, কর্মসংস্থানের অপ্রতুলতা এবং রাজনৈতিক দলগুলোর সতীনের ঘর সদূশ আচরণ তখন আমাদের বিজয় দিবস আক্ষরিক নাকি দার্শনিক এ প্রশ্ন স্মৃতিসৌধ থেকে ফিরে আসা কিংবা অন্য উদ্‌যাপন থেকে ফিরা প্রতিটি

নাগরিকের। রাষ্ট্রের প্রতিটি সংবাদপত্রে বিশেষ জোড়পত্র, টেলিভিশন চ্যানেলে বিশেষ আলোচনা অনুষ্ঠান। এর থেকে আমরা জাতি কি শিখতে পারছি? দিন যতই যাচ্ছে আমরা ততই সংকটের মুখে পতিত হচ্ছি। আমরা সভ্যতার আচরণ ভুলে যাচ্ছি। যার উদাহরণ ৩০ নভেম্বর সূপ্রিম কোর্টে শিক্ষিত সন্ত্রাসীর ছত্রছায়ায় মূর্খ সন্ত্রাসীর নগ্ন হামলা। রাষ্ট্রের প্রতিটি স্তরে বাংলাদেশীদের বিভক্ত করছে রাজনৈতিক দলগুলো। অথচ জ্ঞানীরা বলছেন ঐক্যবদ্ধ জাতী ছাড়া রাষ্ট্রের উন্নয়ন সম্ভব নয়। তবে আমরা কোথায় যাচ্ছি? ১৬ ডিসেম্বর উপলক্ষে রাজধানী সহ বাংলাদেশের প্রতিটি অঞ্চল বেশ সাজসজ্জার মাধ্যমে পালনের দৃশ্য লক্ষণীয়। রাস্তার উপর বড় বড় তোরণ, বড় বড় বিল্ডিংগুলোতে রঙিন সাজসজ্জা। শিশুরা মনের আনন্দে রাত জেগে জাতীয় পতাকা বাড়ীর ছাদে, গলি, মহল্লায় মহল্লায়, রাস্তার পাশে রশিতে লাগিয়ে, বেশ আনন্দ করছে, কোথাও কোথাও মাইক বাজানো হচ্ছে এ দৃশ্য সর্বত্র। এ শিশুরা জানেনা এদের অগ্রজরা তাদের জন্য শিক্ষণীয় কোন রাজনৈতিক আদর্শ দিতে পারছেন না। পারছেন না কোন সুখী সমৃদ্ধ বাংলাদেশের নিশ্চয়তা। এমনি করে বিজয় দিবস আসে আর যায় প্রশ্ন থেকেই যায় আসল বিজয় কতদূর...।

✽ এন সিকদার



সরকারি চিকিৎসকদের কথা

# পল্লী চিকিৎসকদের প্রতি রাষ্ট্রীয় দৃষ্টি অপরিহার্য

ডাঃ শেখ ফরিদ আহাম্মদ



আমাদের পল্লীর ভৌতিক অবকাঠামো কিছুটা পরিবর্তন হলেও অধিকাংশ এখনো তিমিরে। জীবন মান্যর মান চোখে পড়ার মত নয়। যদিও স্বাধীনতার তিন দশক পেরিয়ে চার দশকের দ্বারপ্রান্তে। কবে আমাদের পল্লী-অঞ্চলের পরিবর্তন হবে সে প্রশ্নের উত্তর অজানা। পল্লী অঞ্চলের সহজ সরল জীবন মাপন পদ্ধতি এখনো শহরের চেয়ে মানসিকতার দিক দিয়ে অনেক উন্নত। যদিও এরা শহর কেন্দ্রিক কোন সুযোগ সুবিধাকে সম্পর্ক করতে পারেনা। সারাদিন পরিশ্রম করে সন্ধ্যার পরেই নেমে আসে নিরাক্তি জনপদ। কোন সারাদেশ নেই। যদিও কোথাও কোথাও কেরোসিন তেলের বাতি জ্বলছে। রাতের আঁধারে দুটি বেড়াচ্ছে আলি পেয়ে স্বজনের আর্তনাদে ঘরে বসা বড় ধায়। কারো জ্বর, কারো ব্যাধা, কারোবা প্রসব ব্যাধা। কোথায় পাবে চিকিৎসক, কোথায় পাবে টাকা কিংবা কোথায় পাবে যানবাহন সবই যেমন হতাশায় ঘেরা। ঠিকানা একটাই পাশের বাড়ীর পল্লী ডাক্তার। আমাদের সংবিধানে সংরক্ষিত পাঁচটি মৌলিক অধিকারের মধ্যে একটি হলো রাষ্ট্রীয় ভাবে স্বাস্থ্য ও চিকিৎসার ব্যবস্থা করা। স্বাধীনতার এত বছর পরও এর কোন সুরাহা হয়নি। সরকার প্রতি বছর মধ্যমাধ্য চেষ্টা করে কিন্তু চোখে পড়ার মত কোন পরিবর্তন হয়নি। যা কিছু হচ্ছে সবই শহর কেন্দ্রিক। পল্লী কেবলি গ্রহনযোগ্য শিকার, বৈষম্যের শিকার। পাশ করা চিকিৎসকরা কেহই আমরা পল্লী কেন্দ্রিক থাকতে চায় না। রাষ্ট্রীয়ভাবে চাকুরীর ব্যবস্থা করা হলেও সেখানে যেতে চায় না। কিংবা থাকলে অর্পিত দায়িত্ব ও কর্তব্য কোনটাই যথাযথভাবে পালন করে না। মাস শেষে শুধু বেতন ভোগ করে। আর লক্ষ্যটি প্রাচীরে চেঁচিয়ে নিয়োজিত রাখা। এমন অবস্থায় রাখে আত্মা মারে কে। পল্লীর সুবিধা বঞ্চিত মানুষগুলো পল্লী চিকিৎসক দিয়ে তাদের সকল চিকিৎসা ব্যবস্থা সম্পন্ন করে। এ ন্যায়বিচার চিকিৎসকরা যা বুঝেন তা



করেন। না বুঝলে শহরে পাঠিয়ে দেন। যেভাবে পারে অর্থ ব্যবস্থা করে শহর মুখী চিকিৎসা সেবা নিতে আসেন। কেউবা মুক্তি পান আবার কেউবা বিফল হন। আমাদের বেড়ে ওঠা একজন পল্লী চিকিৎসক দিয়ে আবার যবনিকাপতের সময় একজন পল্লী চিকিৎসকই থাকেন পাশে। এহেন পরিস্থিতিতে রাষ্ট্রীয়ভাবে পল্লী চিকিৎসকদের জন্য কিছু সুযোগ/সুবিধা কিংবা তাদেরকে চিকিৎসা পেশায় সমকালীন ধ্যান ধারণার সাথে সম্পৃক্ত করার জন্য, তাদেরকে একটি নীতিমালার মাধ্যমে পরিচালনার জন্য রাষ্ট্রীয় দৃষ্টি অপরিহার্য। পল্লী চিকিৎসকদেরকে উপজেলা/থানা মেডিক্যাল অফিসারের মাধ্যমে প্রতি মাসে বিভিন্ন বিষয়ের উপর প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা। এতে করে ভুল চিকিৎসা থেকে রোগীরা যেমন রেহাই পাবেন, তেমনি করে রোগী চিকিৎসায় তাদের সীমাবদ্ধতা জেনে পাশ করা চিকিৎসকদের কিংবা হাসপাতালে শরণাপন্ন হওয়ার উপদেশ দিতে পারবেন। এর ফলে পল্লী

চিকিৎসকদের মধ্যে চিকিৎসার সঠিক ধারা সম্পর্কে ধারণা হবে। যারা বর্তমানে চিকিৎসা পেশায় নিয়োজিত তাদেরকে উপজেলা/থানা মেডিক্যাল অফিসারের নিবন্ধনকৃত হয়ে চিকিৎসা করার ছাড়পত্র দেওয়া যেতে পারে। নতুন করে কেহ পল্লী চিকিৎসক হতে হলে ন্যূনতম এসএসসি পাশ তৎসহ ছয়মাসের পল্লী প্রশিক্ষণ কোর্স সম্পন্ন করার বিধান করা। কেননা আমরা প্রায়ই দেখে থাকি পল্লী চিকিৎসকরা ঔষধের সঠিক উচ্চারণ যেমন করতে পারেন না তেমনি ঔষধের নাম বাংলা/ইংরেজীতে শুদ্ধ করে লিখতে পারেন না। এটা একটা বিরাট সমস্যা। পল্লী চিকিৎসকদেরকে অবহেলা করার কোন সুযোগ নেই। তারাই জাতীয় স্বাস্থ্য সমস্যার সমাধানে বিরাট ভূমিকা রাখে। তাদের ভূমিকাকে যথাযথ মূল্যায়ন করা উচিত। এতে নিম্ন আয়ের মানুষেরা সবচেয়ে বেশি সুফল পাবেন। আর রাষ্ট্র তার জনগণকে কোনভাবে উপেক্ষা করতে পারেন না। জনগণকে নিয়েই রাষ্ট্র উন্নয়নের দিকে ধাবিত হবে। এমন প্রত্যাশা সকলের। যতক্ষণ পর্যন্ত সরকার প্রতিটি জনপদে স্বাস্থ্য ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে পারছেন না ততক্ষণ পর্যন্ত পল্লী চিকিৎসকদের আপগ্রেড করার জন্য প্রয়োজনীয় কার্যকর পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য যা যা করার তাই করবেন এবং উল্লেখিত বিষয়গুলোর প্রতি মনোযোগ দিবেন। এমন প্রত্যাশা নিভৃত পল্লীর কান্নারত স্বজনের, রোগার্ত মানুষের।

## বিজ্ঞাপনের হার (প্রতি সংখ্যার জন্য)

বিবরণ	টাকার পরিমাণ
কভার (২য় পৃষ্ঠা রঙ্গীন) পূর্ণ	১৫,০০০/-
কভার (৩য় পৃষ্ঠা রঙ্গীন) পূর্ণ	১২,০০০/-
কভার (৪র্থ পৃষ্ঠা রঙ্গীন) পূর্ণ	১৫,০০০/-
ভিতরের পূর্ণ পৃষ্ঠা (সাদাকালো)	৭,০০০/-
ভিতরের অর্ধেক পৃষ্ঠা (সাদাকালো)	৫,০০০/-
ভিতরের কোয়ার্টার পৃষ্ঠা (সাদাকালো)	৩,০০০/-



# কুরবানীর তাৎপর্য ও ফজীলত

ইবনে আক্বাস আলী

ঈদুল আজহা অর্থ-কুরবানীর ঈদ-উৎসব। এদিন ঈদের নামাযের পর পশু কুরবানী করে মহান আল্লাহর ওয়াজিব হুকুম পালনের মাধ্যমে উক্ত ঈদ পালন করা হয় বলে একে ঈদুল আজহা বা কুরবানীর ঈদ বলে।

কুরবানী একটি গুরুত্বপূর্ণ ইবাদত। পৃথিবীর সূচনাকাল হতে প্রত্যেক যুগেই কুরবানীর প্রচলন ছিল। তবে বর্তমানে প্রচলিত কুরবানীর সূচনা হয় মুসলিম মিল্লাতের জনক হযরত ইবরাহীম (আঃ) থেকে।

## কুরবানী কি ?

‘কুরবানী’ শব্দটি মূলতঃ আরবী কুরব বা কুরবান হতে উৎপত্ত। এর অর্থ-নৈকট্য, সান্নিধ্য, উৎসর্গ, ত্যাগস্বীকার, আত্মদান ইত্যাদি।

হযরত যাদিদ বিন আরকাম (রাঃ) সূত্রে বর্ণিত আছে, একদা কতক সাহাবী নবী করীম (সাঃ) কে জিজ্ঞাসা করলেন- ‘হে আল্লাহর রাসূল! কুরবানী কী? প্রতিউত্তরে নবী করীম (সাঃ) বললেন- কুরবানী তোমাদের পিতা হযরত ইবরাহীম (আঃ)-এর সুনাত। পুনঃ প্রশ্ন করা হল-এতে আমাদের জন্য কী ফজীলত রয়েছে? রাসূলুল্লাহ (সাঃ) বললেন- “কুরবানীর পশুর প্রতিটি পশমের পরিবর্তে একটি করে নেকী প্রদান করা হবে।” (মিশকাত শরীফ) মহান আল্লাহর নির্দেশে হযরত ইবরাহীম (আঃ) স্বীয় প্রাণপ্রিয় একমাত্র পুত্র হযরত ইসমাইলকে কুরবানীতে পেশ করে মানব ইতিহাসে চিরস্মরণীয় হয়ে আছেন। আল্লাহ তা’আলা উক্ত কুরবানীকে কবুল করে ইসমাইলের পরিবর্তে বেহেশতী দুম্বা কুরবানীর ব্যবস্থা করেন। সেই থেকে মহান আল্লাহ এই কুরবানীকে ধনী (নিসাবের মালিক) লোকদের উপর ওয়াজিব করে দিয়েছেন।

## কুরবানীর সংক্ষিপ্ত ইতিহাস :

পবিত্র কুরআন ও হাদীসে মহান কুরবানীর ইতিহাস বিবৃত হয়েছে এভাবে যে, হযরত ইবরাহীম (আঃ)-

এর কোন সন্তান-সন্ততি ছিল না। তিনি বৃদ্ধ বয়সে মহান আল্লাহর দরবারে প্রার্থনা করলেন-হে আমার প্রভু! আমাকে একটি নেককার পুত্র দান করুন। মহান আল্লাহ তাঁর দু’আ কবুল করে একটি নেককার পুত্র দান করলেন। হযরত ইবরাহীম (আঃ) তার আদুরে সন্তানের নাম রাখলেন ‘ইসমাইল’।

ক্রমান্বয়ে ছেলেটি বড় হতে লাগল। যখন ইসমাইল তের বছর বয়সে উপনীত হয়ে পিতার সাথে চলাফেরা করতে পারেন এবং বিপদে-আপদে পিতার সাহায্য করতে পারেন, তখন হযরত ইবরাহীম (আঃ) স্বপ্নে আদিষ্ট হলেন তাঁকে আল্লাহর রাহে কুরবানী করতে হযরত ইবরাহীম (আঃ) স্বীয় সন্তানকে বললেন-“হে আমার প্রিয় বৎস! আমি স্বপ্নে দেখেছি-তোমাকে জবেহ করছি। এখন তোমার অভিমত কী?”

এখানে একটি কথা উল্লেখ করা প্রয়োজন যে নবীগণের স্বপ্ন ওহীস্বরূপ। হযরত ইসমাইল (আঃ)-এর হৃদয়ে প্রস্তুতি হয়ে গেল যে, এটা মহান আল্লাহর আদেশ। তাই তিনি উত্তরে বললেন-“হে আমার মুহতারাম পিতা! আপনি আদেশপ্রাপ্ত কাজ দ্রুত সম্পন্ন করে ফেলুন। ইনশাআল্লাহ আমাকে ধৈর্যশীলদের মধ্যে পাবেন।”

পিতা-পুত্র মহান আল্লাহর আদেশ পালনার্থে সম্মুখি হয়ে মিনা প্রান্তরের দিকে রওয়ানা হলেন। যাওয়ার সময় হযরত ইবরাহীম (আঃ) স্বীয় আঙ্গিনে লুকিয়ে রশি ও ছুরি নিয়ে নিলেন। পথিমধ্যে শয়তান হযরত ইবরাহীম (আঃ) কে প্রতারিত করতে সচেষ্ট হলে, প্রতিবারই হযরত ইবরাহীম (আঃ) কংকর মেরে শয়তানকে বিভাডিত করে দেন। এ কাজটি আল্লাহর নিকট পছন্দ হওয়ায় তিনি পবিত্র হজ্জে আমলটি সন্নিবেশিত করে দিয়েছেন। তাই অধ্যাবধি এ বিধানটি মিনা ময়দানে তিনি শুধু কংকর মারার মাধ্যমে পালিত হয়।

পিতা-পুত্র মিনায় পৌঁছার পর হযরত

ইসমাইল (আঃ) বললেন-হে আমার পিতা! আমাকে খুব শক্তভাবে বেঁধে নিন; যাতে আমি ছটফট করতে না পারি, আর আপনার পরিধেয় গুটিয়ে নিন যাতে তাতে রক্ত না লাগে, অন্যথায় আমার ছাওয়াব হ্রাস পেতে পারে এবং আমার জননী তা দেখে অতি ব্যাকুল হয়ে যাবেন। আর আব্বাজান! আপনার ছুরি শানিত করে নিন এবং আমার গলায় দ্রুত চালাবেন, যাতে আমার প্রাণবায়ু অতিদ্রুত বের হয়ে যায়। কেননা, মৃত্যু অতি কঠিন বিষয়। আর আম্মাজানকে আমার সালাম দিবেন। সম্ভব হলে, আপনার সাথে আমার জামা নিয়ে যাবেন। হয়তো তা দেখে আমার জননী একটু সান্ত্বনা পাবেন।

এ কথা শুনে হযরত ইবরাহীম (আঃ) স্বীয় পুত্রকে চুমু খেলেন এবং বললেন- তুমি এ কাজে আমার বড়ই সহায়তাকারী। অতঃপর তাকে জমিনে কাত করে শুইয়ে দিলেন। তারপর তাঁর গলায় দ্রুত ছুরি চালালেন।

কিন্তু বহু চেষ্টা করেও গলা কাটতে পারলেন না। তখন হযরত ইসমাইল (আঃ) ছুরির নীচে শায়িতাবস্থায় বলতে লাগলেন-হে আব্বাজান! আমাকে উপুড় করে শুইয়ে দিন; তাহলে অতিদ্রুত আমাকে জবেহ করতে পারবেন। আমার চেহারা দেখে আপনার মায়া হয়; যার দরুণ আমাকে জবেহ করতে পারছেন না। তাছাড়া আমিও আপনার ছুরি দেখে ঘাবড়ে যাই।

একথা শুনে হযরত ইবরাহীম (আঃ) স্বীয় ছেলেকে উপুড় করে শুইয়ে দিয়ে তার গলায় দ্রুত ছুরি চালালেন। এমনি মুহূর্তে অদৃশ্য হতে আওয়াজ এলো- “হে ইবরাহীম (আঃ)! আপনি স্বীয় রবের পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয়েছেন। (সূরাহ সাফফাত)

আওয়াজ শুনে হযরত ইবরাহীম (আঃ) পাশে তাকিয়ে দেখেন-হযরত জিবরাঈল (আঃ) একটি জান্নাতী দুম্বা নিয়ে দাঁড়িয়ে আছেন। তখন হযরত ইবরাহীম (আঃ) আল্লাহর আদেশে দুম্বাটিকে জবেহ করলেন।



## অন্যথার কথা

মহান আল্লাহর নিকট তাদের পিতা-পুত্রের এই সীমাহীন আত্মত্যাগ পছন্দ হওয়ায় কিয়ামত পর্যন্ত তিনি উম্মেতে মুসলিমার সকল সামর্থ্যবান নারী-পুরুষের উপর কুরবানী করা ওয়াজিব করে দিয়েছেন। (তাকসীরে মা'আরিফুল কুরআন)

## কুরবানীর লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য :

কুরবানীর উদ্দেশ্য হচ্ছে-তাকওয়া ও আল্লাহর রিজামন্দী অর্জন করা। এ সম্পর্কে মহান আল্লাহ পবিত্র কুরআনে ইরশাদ করেছেন- “আল্লাহর নিকট কুরবানীর পশুর গোশত ও রক্ত পৌছে না, তার কাছে পৌছে শুধু তোমাদের তাকওয়া।” (সূরাহ হজ্ব, ৩৭ আয়াত)

এছাড়াও কুরবানীর লক্ষ্য হল- নিজের মনের খাহিশাত নফসের চাহিদাকে আল্লাহর রাস্তায় কুরবানী করে নিজেকে দ্বীনের জন্য নিবেদন করা এবং প্রতিটি কাজে ইখলাস অবলম্বন তথা তা একমাত্র আল্লাহরই সমুষ্টির জন্য করা। এ ক্ষেত্রে গোশত খাওয়া কুরবানীর উদ্দেশ্য নয়, বরং পশু জবেহ করার মাধ্যমে আল্লাহর আদেশ পালন করাই উদ্দেশ্য। আর গোশত হচ্ছে মহান আল্লাহর পক্ষ থেকে আমাদের জন্য উপহার স্বরূপ।

## কুরবানীর ফজীলত :

কুরবানীর ফজীলত সম্পর্কে রাসূল্লাহ

(সাঃ) ইরশাদ করেন- “কুরবানীর দিন কুরবানী অপেক্ষা অধিক প্রিয় কোন আমল আল্লাহর নিকট নেই। নিশ্চয়ই কুরবানীর পশুর রক্ত জমিনে পৌছার পূর্বেই এই কুরবানী আল্লাহর নিকট পৌছে যায়। তাই তোমরা অতি সুখী মনে ও আন্তরিকতার সাথে কুরবানী করো।” (তিরমিযী, ইবনে মাজাহ) এ ছাড়াও কুরবানীর পশুর প্রতিটি লোমের বিনিময়ে একটি করে নেকী হবে বলে হাদীস শরীফের উদ্ধৃতি পূর্বেই উল্লেখ করা হয়েছে। তেমনি আরো বহু হাদীসে কুরবানীর অসংখ্য ফজীলতের কথা বর্ণিত হয়েছে।

## Heart Disease

## উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগে কী খাবেন

উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ ও ব্রেইনস্ট্রোকের রোগীদের সর্বদা কিছু নিয়ম মেনে চলতে হয়। যেমন-

- ক) সাধারণ নির্দেশাবলী
- চিকিৎসকের পরামর্শ মত নিয়ম মারফিক ওষুধ সেবন করুন।
- \* ধূমপান (সিগারেট, বিড়ি, তামাক) মদ্যপান, জর্দা, সাদাপাতা ইত্যাদি পরিহার করুন।
- \* মানসিক দৃষ্টিভঙ্গি চাপ ও রাগ পরিহার করুন।
- \* ডাক্তারের নির্দেশমতো হালকা ব্যায়াম হাঁটার অভ্যাস করুন।
- যোগ ব্যায়ামের অভ্যাস গড়ে তুলুন।
- \* উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস থাকলে তা নিয়ন্ত্রণে রাখুন।
- \* রাত জুর ও বাত জুর জনিত হৃদরোগ প্রতিরোধ করুন।
- \* জন্মগত হৃদরোগের সুচিকিৎসা ও প্রয়োজনে সঠিক সময়ে অপারেশন করান।
- \* নিয়মিত মেডিক্যাল চেকআপ করে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করুন।
- \* নিয়মিত জীবন যাপন ও ধর্মীয় আচরণবিধি মানসিক প্রশান্তির আনয়ন করে।
- খ) খাদ্য পরিকল্পনা নীতি
- রক্তের কোলেস্টেরলকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে, যার জন্য ক্যালরী পরিমিত পরিমাণে গ্রহণ করতে হবে। প্রাণীজ (মাছ ব্যতীত) প্রোটিনে সম্পৃক্ত চর্বি (স্যাচুরেটেড ফ্যাট) বেশি থাকে। এর পরিবর্তে উদ্ভিজ্জ প্রোটিন বেশি করে খেতে হবে। অসম্পৃক্ত চর্বি (আনস্যাচুরেটেড ফ্যাট) ও উদ্ভিজ্জ তেল প্রতিদিন নির্দিষ্ট পরিমাণে খেতে হবে। সহজ আকারের শর্করার পরিবর্তে জটিল শর্করা জাতীয় খাদ্য খাওয়া ভাল। এর জন্য আঁশ জাতীয় খাদ্য বেশি খেতে হবে।
- ১। যেসব খাবার বাদ দিতে হবে (কোলেস্টেরল বা সম্পৃক্ত চর্বি সমৃদ্ধ খাবার) :
- \* ডিমের কুসুম (ডিমের সাদা অংশ খাওয়া যাবে)
- \* চর্বিযুক্ত মাংস (খাসি, গরু, দুধা, শূকর)
- \* কলিজা \* মগজ \* গলদা চিহড়ি
- \* ঘন দুধ, দুধের সর এবং দুগ্ধজাতীয় খাবার যেমন- ঘি, মাখন,

ডালডা, মার্জারিন, কেক, পেস্ট্রি, পায়ের

\* স্ন্যাকস, সমুচা, পেটিস, চপ, কোন্ড ড্রিঙ্কস (কোক, পেপসি ইত্যাদি)

\* মাছের ডিম \* নারিকেল

\* আলগা (কাঁচা) লবণ এবং লবণ দিয়ে সংরক্ষিত খাবার যেমন- চানাচুর, নোনতা বিস্কুট, নোনা মাছ, আচার, চিপস ইত্যাদি উপরোক্ত খাদ্য দিয়ে তৈরি খাবার

২। আঁশ জাতীয় খাদ্য বেশি করে খেতে হবে

\* ডাল, সব রকমের বিশেষত ছোলার ডাল, বুট (দুপুর ও রাতে বেশি করে ডাল খেতে হবে)

\* শাক, সব রকমের বিশেষতঃ পুঁইশাক

\* সবজি, বিশেষতঃ খোসাসহ সবজি, যেমন- টেঁড়স, বরবটি, সিম, কচুর লতি ইত্যাদি

\* টক জাতীয় ফল, বিশেষতঃ খোসাসহ ফল, যেমন- পেয়ারা, জাম্বুরা, আমলকি ইত্যাদি

রসুন প্রতিদিন খাওয়া ভাল

\* মেথির গুড়া বা ইসবগুলোর ভূষি তিনবেলা খাবার আগে খাওয়া ভাল (৩ চা চামচ ইসবগুলোর ভূষি প্রতিবেলায়)

৩। কোলেস্টেরল মুক্ত বা অসম্পৃক্ত চর্বি সমৃদ্ধ খাবার বেশি করে খেতে হবে

\* সব রকমের মাছ ও মাছের তেল বিশেষতঃ সামুদ্রিক মাছ, ইলিশ মাছ ইত্যাদি

\* উদ্ভিজ্জ তেল, যেমন কর্ন অয়েল, সানফ্লাওয়ার অয়েল, সয়াবিন তেল, সরিষার তেল ইত্যাদি (ক্যালরি ঠিক রেখে খেতে হবে)

৪। হিসাব করে খেতে হবে (ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে গাইড বইয়ের নির্দেশ/চাট অনুযায়ী খেতে হবে)

\* শর্করা প্রধান খাবারঃ ডাত, কুটি (ময়দা ও সাদা আটার চেয়ে লাল আটা ভাল), আলু, মিষ্টি আলু ইত্যাদি।

চিনি-মিষ্টি দিয়ে তৈরি খাবার।

\* মিষ্টি ফল, যেমন- পাকা আম, পাকা কলা, পাকা পেঁপে ইত্যাদি

\* দুধ ও দুধের তৈরি খাবার \* হাঁস-মুরগির মাংস।

-- ডাঃ প্রশান্ত ঘোষ অণু



প্রচলিত কথা

সচেতনতাই অপমৃত্যু থেকে বাঁচাতে পারে

# এইডস অবধারিত অপমৃত্যুর নাম

কুলসুম আহাম্মদ ॥ জীবন মানে মৃত্যু। এ সুন্দর পৃথিবী ছেড়ে সবাইকে চলে যেতে হবে। কেউ স্বাভাবিক ভাবে পৃথিবী থেকে বিদায় নেন, কেউ অস্বাভাবিক ভাবে বিদায় নেন। স্বাভাবিক নিয়ে কোন প্রশ্ন নেই। যত প্রশ্ন অস্বাভাবিক বিদায় নেওয়াকে নিয়ে। আমাদের জীবন যাত্রায় শরীরের স্বাভাবিক ক্রিয়া ব্যাহত হলে যে অস্বাভাবিক অবস্থা সৃষ্টি হয় তা আমাদের কাছে অসুস্থ্য হিসাবে চিহ্নিত হয়। অসুস্থ্য অবস্থা থেকে মুক্ত হওয়ার জন্য স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা বিজ্ঞানের ব্যাপক দিক নিদর্শনা কখনো কখনো কোন ক্ষেত্রে অসহায় করে। আবার কোন কোন ক্ষেত্রে সুনির্দিষ্ট কোন ব্যবস্থা নেই। আর তখন বেশী বেশী সচেতনতার কথা বলা হয়। বিশ্ব ব্যাপি তেমনি একটি অসুখের নাম এইডস (AIDS- ACQUIRED IMMUNO DEFICIENCY SYNDROME)। এইডস রোগটি এক ধরনের ভাইরাস দায়ী। তার নাম এইচ আইভি (HIV)। এ ভাইরাস শরীরে ঢুকে ধীরে ধীরে আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে নষ্ট করে দিয়ে মৃত্যুর কোলে ঢেলে দেয়। এইচআইভি ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হলে এইডস- এর লক্ষণাবলী প্রকাশ পেতে বেশ সময় লাগে। বিশ্বে প্রথম মার্কিন বিজ্ঞানীরা এক কুম্ভারের দেহে ১৯৮১ সালে প্রথম এইচ আইভি (HIV) ভাইরাস সনাক্ত করেন। দিনের পর দিন রোগটি বিশ্বে ভয়াবহ হুমকি হিসেবে দেখা দিয়েছে। গবেষণার পর গবেষণা চলছে। এখন পর্যন্ত কোন কার্যকরী চিকিৎসা ব্যবস্থা আবিষ্কার করা সম্ভব হয়নি। শুধু লক্ষণাবলীর উপর নির্ভর প্রচলিত মেডিসিন ও আনুসঙ্গিক ব্যবস্থা দিয়ে এ রোগের চিকিৎসা চলছে। পাশাপাশি এ রোগের বিস্তার রোধ করতে বিশ্বব্যাপি চলছে সচেতনতা। বিজ্ঞানীরা এ রোগের বিস্তারে কারণ ও কারা ঝুঁকিপূর্ণ এবং কিভাবে রোগমুক্ত থাকা যায় তার সর্বশেষ গবেষণা দিয়ে মানুষকে জানাচ্ছেন। মানুষের ভেতর সচেতনতা বৃদ্ধি করা লক্ষ্যে জাতিসংঘ ও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ১৯৮৮ সাল থেকে প্রতিবছর ১ ডিসেম্বরকে 'বিশ্ব এইডস দিবস' ঘোষণা করেছেন। সে মোতাবেক এ দিনটি মহা আয়োজনের মাধ্যমে পালন করা হয়। ২০০৬'র বিশ্ব এইডস দিবসের প্রতিপাদ্য বিষয় ছিল "জবাবদিহিতা (ACCOUNTABILITY) এবং মূল প্রোগান ছিল "এইডস প্রতিরোধ



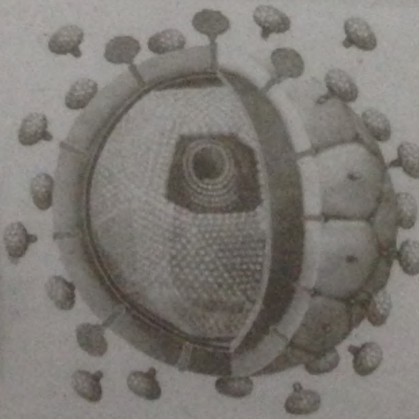
আমাদের অঙ্গীকার (Stop AIDS, keep the promise)" এ পর্যন্ত কয়েক কোটি মানুষ এইডস রোগে মারা গেছেন এবং লক্ষ লক্ষ মানুষ মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যাচ্ছে। ইউএন এইডস-এর ২০০৬ সালের প্রতিবেদন অনুযায়ী বিশ্বে প্রায় ৩ কোটি ৮৬ লক্ষ লোক এইচআইভি/এইডস-এ আক্রান্ত এর মধ্যে ১ কোটি ৭৩ লক্ষ মহিলা যার ১ কোটি ৩২ লক্ষই সাব-সাহারান আফ্রিকার অধিবাসী। এ পর্যন্ত প্রায় ২ কোটি ৫০ লক্ষ

লোক এইডস-এ মৃত্যুবরণ করেছে। এশিয়া অঞ্চলে আনুমানিক ৮৩ লক্ষ লোক এইচআইভি সংক্রমণ নিয়ে বসবাস করছে। এর মধ্যে ১ লক্ষ ৮০ হাজার শিশু। বিশ্ব এবং এশিয়ার মধ্যে ভারত এইচআইভি সংক্রমিত জনবহুল দেশ। সর্বশেষ আনুমানিক ৫৭ লক্ষ লোক ভারতে এইচআইভি সংক্রমিত বলে জানা গেছে। আগামীতে সংক্রমণের হার বাড়লে আড়াই কোটিতে পৌঁছবে এর মধ্যে বাংলাদেশের পরিস্থিতি বিশ্বে এবং এশিয়ায় সবচেয়ে ভাল অবস্থানে। ১৯৮৯ সালে বাংলাদেশে প্রথম এইডস রোগী পাওয়া যায়। বাংলাদেশে এ পর্যন্ত সরকারী হিসাব অনুযায়ী সর্বশেষ তথ্যে দেখা যায়, দেশে ৭ হাজার ৬৭৭ জন এইচআইভি ভাইরাস বহন করছে। এ পর্যন্ত বাংলাদেশে ১৭৬ জন মারা গেছে। বিশ্বের তুলনায় বাংলাদেশে এইচআইভি সংক্রমণের হার অনেক কম। আশংকার কথা হলো সংজ্ঞা অনুযায়ী বাংলাদেশ কম ঝুঁকিপূর্ণ দেশ হলেও সংক্রমণের জন্য যে সকল পরিবেশ দরকার তার সব কিছুই বাংলাদেশে বিদ্যমান।

বাংলাদেশে এইচআইভি সংক্রমণের উল্লেখযোগ্য কারণ

সমূহ-

দীর্ঘ সীমান্ত এলাকা, যৌন ব্যবসা, ঝুঁকিপূর্ণ জনগোষ্ঠী ও সাধারণ মানুষের যোগসূত্র, শ্রমিক অভিবাসন, জেডার বৈষম্য, দারিদ্র, শিক্ষার অনগ্রসরতা, যুব সম্প্রদায়ের মধ্যে নেশার আধিক্য, স্বাস্থ্যক্ষেত্রে অপ্রতুল সেবা, এইডস/এইচআইভি সম্পর্কে সচেতনতার অভাব। সর্বোপরি ধর্মীয় জ্ঞানের সীমাবদ্ধতা। বিশ্বব্যাপী সচেতনতার মূলে এখন স্ব স্ব ধর্মীয় অনুশাসনের উপর জোর দেওয়া হচ্ছে। ধর্মীয় কাজের মাধ্যমে জীবন যাত্রা অতিবাহিত করলে শুধু এইডস





প্ৰথম অধ্যায়



কেন? হাজারো সমস্যা থেকে মানুষ মুক্ত থাকতে পারবে।

আসুন, জেনে নেওয়া যাক এইডস রোগ বিস্তারের কারণ ও কারা ঝুঁকিপূর্ণ ৪-

- ১। ইনজেকশনের মাধ্যমে মাদক গ্রহণকারীরা।
- ২। বিপুল সংখ্যক মানুষ ঝুঁকিপূর্ণ যৌন পেশায় জড়িত। যেমন- পুরুষ ও মহিলা যৌনকর্মী, যৌনকর্মীর খদ্দের, পুরুষ সমকামী, হিজড়া, ট্রাক চালক, গ্যামেটসকর্মী।
- ৩। বস্ত্রি এলাকায় নারী পুরুষের অবাধ মেলামেশা।
- ৪। পেশাদার রক্তদাতা এবং রক্তগ্রহীতা।
- ৫। গর্ভস্থ শিশু
- ৬। ডিউটিরত নার্স, ডাক্তার, ব্লাডব্যাংক, কর্মচারী,
- ৭। ডিসপোজেবল সিরিঞ্জ ব্যবহার না করা।
- ৮। কম বয়সীদের মধ্যে ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ বেড়ে যাচ্ছে। তাই তারা ঝুঁকির দিকটা সম্পর্কে সচেতন না এবং প্রতিরোধ সম্পর্কেও ধারণা নেই।
- ৯। দেশের বাহিরে পাচারকৃত মহিলাদের পতিতালয়ে বিক্রি করা হয়। তাদের অনেকেই দেশে ফিরে এইডস রোগের বিস্তার ঘটায়।
- ১০। ধর্ম অনুযায়ী জীবন যাপন না করা। যেভাবে এইচআইভি সংক্রমিত হয়না-

- ১। কীটপতঙ্গ বা প্রাণীর কামড়ে।
- ২। আক্রান্ত ব্যক্তিকে ছোয়া, করমর্দন ও কোলাকুলি মাধ্যমে।
- ৩। আক্রান্ত ব্যক্তির খাওয়া খাদ্য খেলে।
- ৪। একই টয়লেট ব্যবহার করলে।

#### বিস্তার রোধের উপায়-

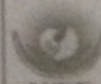
- ১। পরিপূর্ণ ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলা।
- ২। বৈবাহিক সম্পর্কের বাহিরে যৌন সম্পর্ক না করা।
- ৩। পারিবারিক বন্ধন অটুট রাখা এবং একে অপরের প্রতি বিশ্বস্ত থাকা
- ৪। নিয়ন্ত্রিত জীবন যাপন করা
- ৫। নিরাপদ রক্তসঞ্চালন করা এর জন্য নৈতিকতা সম্পন্ন লোক দ্বারা রক্ত সঞ্চালন কেন্দ্র পরিচালনা করা।
- ৬। কার্যরত অবস্থায় নার্স, ডাক্তারগণ গ্লাভস ব্যবহার করা (যেখানে প্রয়োজন)
- ৭। বিদেশ থেকে আসা লোকদের স্ক্রিনিং পদ্ধতি কার্যকর করা।
- ৮। ডিসপোজেবল সিরিঞ্জ ব্যবহার করা।
- ৯। সচেতনতার জন্য তরুণ সমাজকে কাজে লাগানো।
- ১০। প্রিন্টিং এবং ইলেক্ট্রনিক মিডিয়ায় সচেতনতার কার্যক্রম বেশী বেশী করে চালানো।
- ১১। স্কুল, মাদ্রাসা, কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষকদের ও ইমামদের যথাযথ প্রশিক্ষণের মাধ্যমে সচেতন কার্যক্রম জোরদার করা।
- ১২। জনপ্রতিনিধিদের মাধ্যমে তৃণমূল থেকে কেন্দ্র পর্যন্ত সচেতন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করা ও জনগনকে সচেতন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের উৎসাহ দিয়ে ঘরে ঘরে মুক্তি বার্তা পৌঁছে দেওয়া।
- ১৩। মাতা পিতারা তাদের সন্তানকে ছোট বেলা থেকে ধর্মীয় ও নৈতিক শিক্ষা দেওয়া এবং তাদের পথ চলার উপর নজর রাখা।

### জরুরী নিয়োগ বিজ্ঞপ্তি

বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক অনুমোদনপ্রাপ্ত (রেজিঃ নং এস-৫৭১২/৮২৯) স্বেচ্ছাসেবকমূলক প্রতিষ্ঠান ওয়েফ-এ নিম্নবর্ণিত পদসমূহে কিছু সংখ্যক কর্মী পুরুষ/মহিলা নিয়োগ করা হবে।

১. সমন্বয়কারী (ঘাতক/ঘাতকোত্তর)। ২. সহকারী কোষাধ্যক্ষ (আইকম/বিকম)।
৩. মাঠ সংগঠক (এইচএসসি/ঘাতক)। ৪. মাঠ কর্মী (এসএসসি/এইচএসসি)।
৫. অফিস সহকারী (এসএসসি)।

□ সকল পদে মহিলা ও অতিমাত্রার অগ্রাধিকার এবং শিক্ষণীয় যোগ্যতা শিথিলযোগ্য।  
□ নিয়োগ প্রাপ্তির পর শিক্ষানবিসকাল সমাপনান্তে বেকন/ভাতা যোগ্যতা অনুযায়ী নির্ধারণ করা হবে। □ খামের উপর পদের নাম, নিজ জেলা উল্লেখ করে ২ কপি পাসপোর্ট সাইজ ছবি, পূর্ণ জীবনবৃত্তান্ত সহ হস্তে লিখিত আবেদনপত্র আপ্যায়ী ৩১/০১/০৭ইং তারিখের মধ্যে নিম্নলিখিত ঠিকানায় সরাসরি/ডাকযোগে যোগাযোগ করার জন্য আহ্বান করা গেল।  
পরিচালক (প্রশাসন)



**ওয়ারী এনভাইরনমেন্ট ডেভেলপমেন্ট ফাউন্ডেশন (ওয়েফ)**

২৫ জয়কান্দী মন্দির রোড (২য় তলা), ওয়ারী, ঢাকা-১২০৩  
ফোন : ০১৩২০০১১৮৯, ০১১৯১১০৭৭, E-mail: wdfbd@gmail.com



# ডাক দিয়ে যাই নতুন মতে

প্রফেসর বদরুল আলম  
এমবিবিএস, ডিপিএইচ, এলএসবি।

আপনাকে ধন্যবাদ যে, আপনি আপনার রোগের চিকিৎসার জন্য হোমিওপ্যাথিকে বেছে নিয়েছেন। জেনে রাখুন, রোগ আপনার জীবনের স্বাধীনতা হরণ করেছে। আপনার জীবনরাজ্য দেহ, মন, রোগশত্রু দ্বারা আক্রান্ত হয়েছে। আপনার প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা আপনাকে রক্ষা করতে পারছে না। আপনি এখন বহিঃসাহায্য প্রার্থী। আপনার হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসক বন্ধুর কাছে আছে বিভিন্ন ধরনের ওষুধশক্তি। এ সব যেন স্কাড স্কেপগান্সের বিরুদ্ধে পেট্রিয়ট মিসাইল। সঠিকভাবে, সঠিক সময়ে সঠিক মাত্রায় ব্যবহার করতে পারলে এরা রোগশক্তিকে সহজেই নিশ্চিহ্ন করে দিতে পারে।

হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসা অনুরাগী চিকিৎসক ও মানব কল্যাণী

স্বচ্ছসেবকগণ এ সব ওষুধ সঠিক মাত্রায় সেবন করে কৃত্রিমভাবে নিজেরা অসুস্থ হয়ে যে সব রোগচিত্র তুলে ধরেছেন সেগুলোর সাথে সামঞ্জস্য খুঁজ নিয়ে সে রোগটার জন্য অতিসামান্য মাত্রায় ওষুধ ব্যবহার করা হয়- তাতে রোগটা আরোগ্য হয়ে যায়। সাধারণ কথায়, কৃত্রিম রোগ সৃষ্টি করার ক্ষমতা আছে বলেই ওষুধটা রোগ আরোগ্য করে। এটা এক নতুন ধরনের ভ্যাকসিন। এতে রোগটা মাথাচাড়া দিয়ে উঠার আগে তাকে দমিয়ে দিয়ে রোগ সমস্যার মোকাবেলা করে।

রোগ চিকিৎসার ক্ষেত্রে এটা এক বিপ্লবী চিন্তাধারা। অন্যান্য চিকিৎসায় ওষুধ প্রয়োগের ফলে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে, ফলে একটা রোগ ভাল হয় বটে, কিন্তু আর একটা রোগ দেখা দেয়। আর এ ব্যবস্থায় এটা হচ্ছে মনুষ্য সৃষ্ট রোগ। চিকিৎসার নামে ওষুধের মাধ্যমে নতুন রোগের সৃষ্টি। হোমিওপ্যাথিক পদ্ধতির চিকিৎসা এ ধরনের রোগ সৃষ্টি থেকে নিজেকে দূরে সরিয়ে রেখেছে বলেই এটা আদর্শ চিকিৎসার দাবীদার। এটা আপনাকে সুইয়ের খোঁচা দেয় না। ছুরি দিয়ে কাটে না, শুধু ওষুধ খাওয়ায়। শিশুদের কাছে এর চিনিবড়ি ওষুধ খুবই লোভনীয়। ইদানিং কালে বড়িগুলোকে পানিতে মিশিয়ে ব্যবহার করা হচ্ছে। এ পানি ওষুধের তেজ দেখে অনেক তাজ্জব হয়ে যায়। পানিতে গিলতে অসুবিধা হলে বা অজ্ঞান অবস্থায় রোগীকে জাগেও এ ওষুধ দেওয়া যায়।

জেনে রাখুন, স্বাস্থ্য হচ্ছে আপনার জন্য



বিধাতার পরম আশীর্বাদ এবং আপনার জীবনের সহগ অবস্থা। ইবলিস শয়তানটার মত রোগশত্রু আপনার চারপাশের পরিবেশে ঘাপটি মেরে বসে আছে। আপনার ভিতরের পরিবেশে আপনার মন আর প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা আপনার অজান্তে এ শত্রুর বিরুদ্ধে প্রতিনিয়ত লড়াই করে যাচ্ছে। যে কোন কারণে রোগ শত্রুটা এদের উপর হামলা করে তাদেরকে কাবু করে ফেলেছে, আপনার জীবনরাজ্যের অর্থনীতিতে দেখা দিয়েছে বিশৃঙ্খলা। আপনার আহারে রুচি নেই, পানিও গিলতে পারেন না। পায়খানায়, প্রস্রাবে, ঘুমে দেখা দিয়েছে অনিয়ম। শরীরের এখানে ওখানে ব্যথা, রক্তে জমে উঠেছে শর্করা, রক্তকণিকা গেছে মাত্রাতিরিক্ত বেড়ে। শরীরে দেখা দিয়েছে অর্বদ বা পাথর, এক কথায় জীবন নদীটা তার নাব্যতা হারিয়ে ফেলেছে, তাই জীবনের স্বাভাবিক গতিটা হয়ে গেছে অস্বাভাবিক। অর্বদ বা পাথর কেউ আপনার শরীরে ঢুকিয়ে দেয়নি। জীবন অর্থনীতিতে এ সব বিশৃঙ্খলাজনিত কারণে জেগে উঠা পাহাড়ের চূড়াটা ইঙ্গিত দিচ্ছে যে, রোগের পাহাড়টা আরোও বড় এবং সময় মত জীবন রাজ্যে বিপর্যয় সৃষ্টি করবে। এটা কিন্তু বরফের পাহাড়ের মত, জীবন রাজ্যের প্রবাহিত তরলগুলো তাদের স্বাভাবিক স্রোত হারিয়ে ফেলে দৃশ্যমান রোগের বরফের রূপ নিয়েছে। সঠিক ওষুধের তেজে এরা গলে যায়, জীবন নদীতে নাব্যতা ফিরে আসে। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান রোগের এ

হিমশৈল তদ্ব স্মীকার করে নিয়েছে। আপনি এখন আপনার বিশেষ চিকিৎসক বন্ধুর কাছে হাজির হয়েছেন, তিনি তার জ্ঞান, অভিজ্ঞতা মত তাঁর ভাঙারে রক্ষিত ওষুধশক্তি দিয়ে রোগ শক্তিকে মোকাবেলা করার জন্য আগ্রহী।

রোগের অনুসন্ধানটা একটা আয়াসসাধ্য কাজ। রক্ত, মল, মূত্র, মাংস পরীক্ষা, বিভিন্ন অঙ্গের প্রতিচ্ছবি, এসবের পরেও আপনার কাছে অসাচ্ছন্দ্য বোধ হচ্ছে। একজন হোমিওপ্যাথ তার মধ্যে আপনার রোগের প্রতিচ্ছবি খুঁজতে চেষ্টা করেন। তাঁর কাছে শরীর যন্ত্রটার চাইতেও বড় হয়ে দেখা দেয় রোগীর যন্ত্রণার উপলব্ধিটা। রোগীর চিকিৎসা তাঁর কাছে শুধু চিকিৎসা বিজ্ঞান নয়, এটা একটা কলাকৌশলও বটে, এর অবস্থান হচ্ছে ধারণার রাজ্য। রোগীর রোগযন্ত্রণা দূর করাই তাঁর চিকিৎসার মূল উদ্দেশ্য।

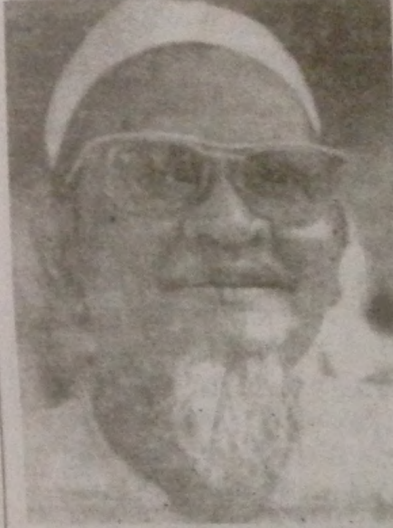
আপনার সূচিকিৎসার সাহায্যের জন্য আপনার চিকিৎসককে রোগের পূর্ণ বিবরণ দিন। আপনার একান্ত ব্যক্তিগত কথাগুলোও তাঁর কাছে গোপনীয় থাকবে। অতীতের কোন শারীরিক বা মানসিক আঘাত, কোন রোগ, বিশেষ করে চর্ম রোগের এবং প্রস্রাবের অসুবিধার জন্য চিকিৎসা নিয়ে থাকলে তার উল্লেখ করুন। আপনার রোগকষ্ট কখন বাড়়ে, কখন কমে, আহারের কারণে অনাহারে, সকালে, বিকালে, রাত্রে, সপ্তাহে, মাসে, ঋতু বা আবহাওয়ার সাথে রোগের সম্পর্ক থাকলে উল্লেখ করুন, দীর্ঘদিনের রোগ ও তার চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্যাদি সরবরাহ করুন। পূর্ব পুরুষের রোগের কথাও জানান।

অনুরোধ রইলো, নিজের রোগের জন্য একটা পঞ্জিকা বা ডায়েরি তৈরী করুন, এতে রোগের গতিহ্রাস, বৃদ্ধি পুরনো ভুলে যাওয়া লক্ষণগুলো সব তুলে ধরুন। পরবর্তী সাক্ষাৎকারে চিকিৎসককে দেখান, আপনার রোগযন্ত্রণার লায়ব, সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসার উন্নতি আপনার চিকিৎসককে জানান। আপনার জীবনরাজ্যে রোগশত্রুর আক্রমণ প্রতিহত করার জন্য তিনি তাঁর ওষুধের ক্ষমতা পরীক্ষা করতে আগ্রহী। এজন্য পারতপক্ষে, অন্য কোন ওষুধের ব্যবহার নিষিদ্ধ। ধূমপান ও অন্যান্য কুঅভ্যাস থেকে বিরত থাকুন। স্বাস্থ্য বিধি ও চিকিৎসকের নির্দেশ মেনে চলুন। আপনার সুস্বাস্থ্য কামনায়।



## মাওলানা সৈয়দ মুহাম্মদ ফজলুল করীম

(১৯৩৫-২০০৬)



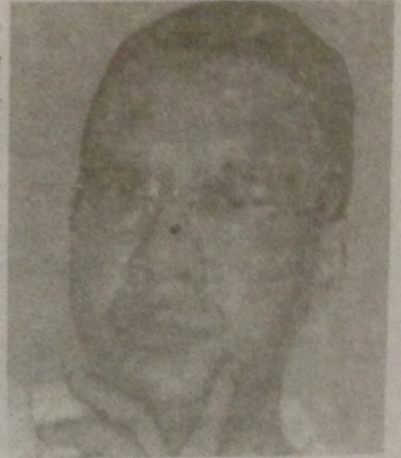
সিমিলিয়া ডেস্ক :  
বাংলাদেশ তথা  
উপমহাদেশের প্রখ্যাত  
আলেম, ইসলামী চিন্তা  
বিদ, ইসলামী শাসনতন্ত্র  
আন্দোলনের প্রতিষ্ঠাতা  
আমীর পীর সাহেব  
চরমোনাইর মাওলানা  
সৈয়দ মুহাম্মদ ফজলুল  
করীম আমাদের মাঝে  
আর নেই। স্মরণীয়  
বরণীয় আদর্শ ব্যক্তিত্ব,  
ইসলামী শাসন ব্যবস্থার  
প্রতিষ্ঠার আন্দোলনের  
অন্যতম এ মহান আলেম  
২৫ নভেম্বর ২০০৬ইং

সালের নিজ বাড়ীতে ৯৪০ টায় ইন্তেকাল করেন। মৃত্যুকালে  
তার বয়স ছিল ৭১ বছর। বেশ কয়েক বছর যাবৎ তিনি কিডনী  
রোগে ভুগছিলেন। এ জন্য গুরুত্বপূর্ণ সভা-সমাবেশ ও ওয়াজ  
মাহফিল ছাড়া তেমন কিছুতে অংশগ্রহণ করতেন না এবং  
কোথাও যাতায়াত করতেন না। এ মহান ব্যক্তিকে হারিয়ে দেশ  
একজন ইসলামী আন্দোলনের পুরোদা হারালেন।  
বাংলাদেশের সকল রাজনৈতিক দল তার মৃত্যুতে গভীর শোক  
ও দুঃখ প্রকাশ করেছেন।

চরমোনাইর পীর সাহেব সৈয়দ মুহাম্মদ করিম ১৯৩৫ সালে  
বরিশাল সদর উপজেলার চরমোনাইতে জন্মগ্রহণ করেন। তার  
পিতা মাওলানা সৈয়দ ইছহাক (রাঃ) ছিলেন চরমোনাই দরবার  
শরীফের প্রতিষ্ঠাতা। তার পাঁচ পুত্রের মধ্যে সৈয়দ মুহাম্মদ  
ফজলুল করিম ছিলেন মেজ। পিতার কাছ থেকে মাওলানা  
ফজলুল করীম সাহেব খেলাফত লাভ করেন। নিজ গ্রামের  
চরমোনাই প্রাথমিক বিদ্যালয়ে পড়াশুনারপর চরমোনাই  
আলিয়া মাদ্রাসা থেকে ফাযিল (ডিগ্রি) পাশ করে ১৯৫৭ সালে  
ঢাকার লালবাগ জামেয়া আরাবিয়া মাদ্রাসা থেকে দাওরায়ে  
হাদিস পাশ করেন। নিজ গ্রামে প্রতিষ্ঠিত চরমোনাই মাদ্রাসায়  
শিক্ষকতা দিয়ে কর্মজীবন শুরু করেন। ইসলামী সমাজজীবন  
প্রতিষ্ঠার জন্য ছাত্র জীবনেই পিতার সাথে রাজনীতিতে সক্রিয়  
হন। ১৯৭৩ সালে পিতার ইন্তেকালের পর তিনি আমিরুল  
মুজাহিদীনের দায়িত্বপ্রাপ্ত হন। ১৯৮৭ সালে দেশের আলেম  
সমাজকে নিয়ে ইসলামী হুকুমত প্রতিষ্ঠার লক্ষ্যে ইসলামী  
শাসনতন্ত্র আন্দোলন প্রতিষ্ঠা করেন। মৃত্যুর পূর্ব মুহূর্তে পর্যন্ত  
তিনি সংগঠনের প্রতিষ্ঠাতা আমীর ছিলেন। রাজনীতির  
পাশাপাশি বিভিন্ন ধর্মীয় প্রতিষ্ঠান গড়ে তোলেন। মানুষকে  
ধর্মীয় পথের সঠিক অনুসারী করার জন্য ওয়াজ-মাহফিল করে  
সারা জীবন শেষ করেন। রাজনীতি জীবনে দেশের বাহিরে  
অনেক দেশ সফর করেন। আমরা তার রুহের মাগফেরাত  
কামনা করি। তার অনুসারীরা নতুন আমীরের নির্দেশনায় পীর  
সাহেবের অসমাপ্ত কাজ সমাপ্ত করবেন এবং সংগঠনকে সঠিক  
পথে পরিচালিত করে সকল ধর্মীয় শাসন প্রতিষ্ঠার লক্ষ্যে  
নিয়োজিত সংগঠনের সাথে মিলে মিশে কাজ করবেন এ  
প্রত্যাশা সকল মুসলমানের।

## মোহাম্মদ হানিফ (১৯৪৪-২০০৬)

সিমিলিয়া ডেস্ক :  
জীবন যাত্রায় একজন  
সফল মানুষ। ঢাকার  
নির্বাচিত প্রথম মেয়র,  
ঢাকাবাসীর তথা  
বাংলাদেশের একজন  
জনপ্রিয় রাজনীতিবিদ  
মোহাম্মদ হানিফ।  
১৯৬৫-২০০৬ সালে  
পর্যন্ত পূর্বপাকিস্তান  
থেকে বাংলাদেশ পর্যন্ত  
ঘটনাবহুল রাজনীতির



প্রতিটি অধ্যায়ে সম্পৃক্ত এ মানুষটি ২৭.১১.২০০৬ইং তারিখে  
আমাদের মাঝ থেকে চির বিদায় নেন। মৃত্যুকালে তার বয়স  
ছিল ৬২ বছর। তিনি ১ ছেলে, ২ মেয়েসহ অসংখ্য আত্মীয়-  
স্বজন ও শুভাকাংখী রেখে গেছেন। দেশের প্রবীন জনপ্রিয় এ  
রাজনীতিবিদের মৃত্যুতে দলমত নির্বিশেষে প্রেসিডেন্টসহ  
উপদেষ্টামন্ডলী সহ সকল রাজনৈতিক সংগঠন এবং নেতা  
নেত্রীরা শোক প্রকাশ করেছেন। বর্নাত্য রাজনৈতিক জীবনের  
অধিকারী মোহাম্মদ হানিফ ১৯৪৪ সালের ১ এপ্রিল পুরানো  
ঢাকার এক সম্ভ্রান্ত মুসলিম পরিবারে জন্মগ্রহণ করেন। তার  
পিতার নাম মৃত আবদুল আজিজ। মা মুন্নী বেগম। ১৯৬৭  
সালে ঢাকার প্রখ্যাত পঞ্চগোয়েত কমিটির সভাপতি মাজেদ  
সর্দারের মেয়ে ফাতেমা বেগমের সঙ্গে বিবাহে আবদ্ধ হন।  
১৯৭৮ সালে ঢাকা মহানগর আওয়ামী লীগের সভাপতি  
নির্বাচিত হন ১৯৯২ সালেও দ্বিতীয় বারের মত ঢাকা মহানগর  
আওয়ামী লীগের সভাপতি নির্বাচিত হন। ১৯৯৪ সালে ঢাকা  
সিটি কর্পোরেশনের মেয়র নির্বাচনে আওয়ামী লীগের প্রার্থী  
হিসাবে প্রত্যক্ষ ভোটে বিপুল ভোটের ব্যবধানে মেয়র  
নির্বাচিত হয়ে জাতীয় রাজনীতিতে আলোড়ন সৃষ্টি করেন।  
দীর্ঘ সাড়ে আট বছর সিটি কর্পোরেশনের মেয়র হিসাবে  
দায়িত্ব পালন করেন। ১৯৯৬ সালে 'জনতার মঞ্চ' গঠন করে  
রাজনীতিতে তার গ্রহণযোগ্যতাকে আরো গভীরে নিয়ে যান।  
'জনতার মঞ্চ' তৎকালীন রাজনীতিতে আলোড়ন সৃষ্টিকারী  
আন্দোলন। তাঁর দক্ষ নেতৃত্বের কারণে জনতার মঞ্চ  
আন্দোলনের সফলতা এসেছে। আওয়ামী কর্মীরা তখন ভুলে  
গেছে সকল কোন্দল তারই ফলশ্রুতিতে আওয়ামী লীগ রাষ্ট্র  
ক্ষমতায় আসেন। এবারের নির্বাচনে আওয়ামী লীগ  
মোহাম্মদ হানিফের শূণ্যতা বেশ ভালোভাবে উপলব্ধী করতে  
পারছেন। ২০০৩ সালে আবার তৃতীয় বারের মত আওয়ামী  
লীগ ঢাকা মহানগরীর সভাপতি নির্বাচিত হন এবং মৃত্যুর  
আগ পর্যন্ত এ পদে ছিলেন। আমরা রাজনীতিতে তার আদর্শ  
অনুসরণের আশা করি।



অভিযানের কথা

## শিশুর জন্ম নিবন্ধন জরুরী



আজকের শিশু আগামীর ভবিষ্যৎ। আগামী দিনে দেশ ও জাতিকে সমৃদ্ধির পথে এগিয়ে নিয়ে যাবে আজকের শিশু। শিশুর প্রতি তাই আমাদের সকলের দায়িত্ব তাকে সঠিকভাবে বড় করে তোলা, সুশিক্ষা দান করা, ধর্মীয় শিক্ষা দিয়ে নৈতিক মূল্যবোধ তৈরী করা ও তার অধিকারগুলো শিক্ষা দেওয়া। আমাদের মৌলিক অধিকারগুলোর মত একটি জরুরী ও গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে শিশুর জন্ম নিবন্ধন করণ। জন্ম নিবন্ধন করা শিশুর জন্মগত অধিকার। শিশুর জন্মের পরই তার জন্ম নিবন্ধন করে "জন্ম নিবন্ধন সনদপত্র" সংগ্রহ করা পরিবারের প্রধান দায়িত্ব। দুঃখের বিষয় এদেশের শতকরা ৭০ ভাগ জনগণই জন্ম নিবন্ধন করা সম্পর্কে অবগত নয়। বর্তমানে শিশুর জন্ম নিবন্ধন করানোর জন্য ব্যাপক প্রচার প্রচারণা চলছে। এ বিষয়ে ইউনিয়ন পর্যায়ে স্থানীয় প্রতিনিধিকে সম্পূর্ণ ভাবে সচেতনতা বৃদ্ধির কর্মসূচী নেওয়ার পাশাপাশি নির্দিষ্ট আরো ব্যাপক ভূমিকা রাখতে পারে। প্রতিটি রাজনৈতিক দল এ ব্যাপারে এগিয়ে আসতে হবে। রাষ্ট্রের ন্যায়িক হিসাবে সরকারী খাতায় শিশুর নাম নিবন্ধন করা নাগরিকের প্রথম অধিকার বললে ভুল হবে না। পরবর্তীতে শিশুটি বড় হলে এ "নিবন্ধন সনদ" তার সকল কাজে আসবে। সঠিক রকমে নির্ধারিত জন্ম ও নিবন্ধন অর্থাৎ জরুরী। ইউনিয়ন পরিষদ, পৌরসভা কিংবা সিটি কর্পোরেশনে যোগাযোগ করে শিশুর জন্ম নিবন্ধন করা যায়। আনুসংগে সহযোগিতা করে কিংবা সচেতন করে শিশুর জন্ম নিবন্ধন করলে এগিয়ে আসি। - ফাতেমা জান্নাত

## কমলনগরবাসীর প্রত্যাশা

কমলনগর/লক্ষীপুর সংবাদদাতা : লক্ষীপুর জেলার অন্তর্গত সাবেক রামগতি থানা/উপজেলাকে বিখ্যাত করে হালে নতুন উপজেলা "কমলনগর" করা হয়েছে। ২০০৬ সালের একনেক সভায় অনুমতি প্রাপ্ত হলে সাবেক প্রধানমন্ত্রী বেগম খালেদা জিয়া ২০০৬ সালের শেষের দিকে আনুষ্ঠানিকভাবে উদ্বোধন করেন "কমলনগর উপজেলা"। প্রেসিডেন্ট জিয়াউর রহমানের ডাক নামে উপজেলার নতুন নামকরণ করা হয়। মেঘনার তালুকে রামগতি ছোট হয়ে আসলেও এর ভাঙ্গন প্রতিরোধে জনগণের দাবির প্রেক্ষাপটে এ পর্যন্ত কোন সরকার বা মাননীয় সংসদ সদস্যরা কার্যকর দূরদুরি সম্পন্ন কোন ভূমিকা নেননি। মেঘনার ভাঙ্গনের ফলে শেষ পর্যন্ত সেবাহাম এলাকার মূল সড়ক নদীতে বিলীন হয়ে যায়। যোগাযোগ হয়ে উঠে অসহনীয়। রাজনৈতিক নেতারা এব্যাপারে ততটা সোচ্চার নয়। যতটা সোচ্চার নিজেদের ভাগ্য পরিবর্তনের। রামগতির উল্লুয়নে সব সময় দক্ষিণের তুলনায় উত্তরের অবস্থান নিম্নে। প্রশাসনিক কর্মকাণ্ড এবং রাজনৈতিক কর্মকাণ্ড দক্ষিণে সোচ্চার বিধায় উত্তরের লোকেরা নানা বৈষম্যের ও হয়রানির শিকার হচ্ছে দীর্ঘদিন যাবত। সুত্ত জোড় অবশেষে বিকশিত হলে আন্দোলন হয় নতুন উপজেলার। অষ্টম সংসদের মাননীয় সংসদ সদস্য উত্তর অঞ্চলের জনগণের দাবীর প্রতি সমর্থন করে নতুন উপজেলার জন্য অগ্রণী ভূমিকা পালন করেন এবং সফল হন। তুলনামূলকভাবে অন্য সব এমপিদের চেয়ে উত্তর অঞ্চলে উল্লুয়নের কাজে জনাব নিজান যথেষ্টই এগিয়ে। বর্তমান কমলনগর উপজেলা ও রামগতি উপজেলা মিলে আসন একটা। আসন্ন নবম সংসদ নির্বাচনে কমলনগর উপজেলার জনগন তাই এবার নির্বাচনে এমন প্রার্থীকে ভোট দিতে আগ্রহী, যার দ্বারা কমলনগর উপজেলার ব্যাপক উল্লুয়ন হয়। বিশেষ করে চিকিৎসা, শিক্ষা, তৈতিক অবকাঠামো, বিদ্যুৎ, অর্থনৈতিক সুযোগ সুবিধা সহ নদী ভাঙ্গন রোধে কার্যকর পদক্ষেপ এবং শান্তি শৃংখলা বজায় ভূমিকা নিবেন এমন প্রার্থীকে ভোট দিতে আগ্রহী। সাধারণ মানুষের প্রতিক্রিয়ায় এমনটি খুব জোরালোভাবে ফুটে উঠেছে। তারা আরো বলেন আমরা আর বৈষম্যের শিকার হতে চাইনা। তাদের আবেদন নতুন উপজেলা প্রশাসন প্রথম থেকেই সঠিক নজর দিয়ে কাজ করবেন। যাতে এলাকার উল্লুয়ন ধাপে ধাপে সম্পন্ন হয়।

### রিপোর্টার ও প্রতিনিধি আবশ্যিক

জাতীয়ভাবে প্রকাশিত "মাসিক সিমিলিয়া" থানা/উপজেলা ভিত্তিক রিপোর্টার ও জেলা ভিত্তিক প্রতিনিধি আবশ্যিক। অগ্রহীণ ২ জন রিপোর্টার ও ১ জন পালপোর্ট সাইজের সহযোগিতা ছবি (সেইসময় কামিন্দার অফিস সেজেটের কর্মকর্তা কর্তৃক)। মাসিক-সময় ৪ জন বৃদ্ধ সহ আবেদন করুন। আবেদনের সঙ্গে একটি নতুন সংবাদ পাঠাবেন। প্রতিজ্ঞার আবেদন। অর্থ-সামাজিক প্রেক্ষাপটে অর্থকর মাড়িয়ে আলোর পথে ধাবিত করার এক মহান পেশায় অংশগ্রহণ করুন।

যোগাযোগ/আবেদন পাঠাবার ঠিকানা :-

সম্পাদক  
মাসিক সিমিলিয়া, ২০, জয়দলী মন্দির রোড (২য় তলা),  
ঢাকা-১২০৩, বাংলাদেশ। মোঃ ০১৭১২৬৬৭৮০২



রোগের কথা



# আফ্রিকার জানা-অজানা রোগব্যাদি

কাজী জহিরুল ইসলাম

মর্তিন মুলুকের খোন ভাঙারবাই সীকার করেন আফ্রিকার অনেক রোগব্যাদি এখনো অনাবিস্কৃত রয়ে গেছে। সামান্য জ্বর হয়ে মানুষ মৃত্যু বরণ করে। আনলে এটা কি জ্বর? নাকি অন্য কিছু? এর উত্তর কোনো ভাঙারও দিতে পারেন না। আবার অনেক রোগ আছে, অবিস্কৃত হয়েছে কিন্তু চিকিৎসা নেই। আবার অনেক রোগের চিকিৎসা আছে কিন্তু সম্ভবত্ব নেই বলে রোগী নিজেই জানে না কার কাছে যেতে হবে, চিকিৎসাই বা কী।



খাওয়া খাবার খেলে বা ইমুর খাবারের ওপর দিয়ে ছেটে গেলে এবং সেই খাবার খেলে এই জ্বর হয়। লাসা জ্বরের কোন চিকিৎসা নেই বলে শুনেছি। এই জ্বরে মৃত্যু অবধারিত। সবচেয়ে ভয়ঙ্কর বিষয়, লাসা জ্বরে আক্রান্ত রোগীর মৃত্যু হলে সেই লাসা আন্তর্জাতিক কোন এয়ারলাইন্স বহন করে না। লাসা জ্বরে আক্রান্ত রোগীর মৃত্যুর পর অনতিবিলম্বে ২৫ ফুট মাটির নিচে পুতে দিতে হয়। নইলে

মরদেহ থেকে জীবাণু ছড়িয়ে পড়ে অন্যদের শরীরে। লাসা জ্বরে আক্রান্ত রোগী সর্বোচ্চ সাতদিন বাঁচে। এই রোগ শরীরের টিস্যুগুলো বেয়ে ফেলে। আইভরি কোস্টের জঙ্গলে এক ধরনের মাছি আছে এরা বংশবিস্তার করে মানবদেহে। শুনে নিশ্চয়ই শরীর কাঁটা দিয়ে উঠছে। রোদে যখন আমড়া কাপড় ওকোতে দিই তখন এই মাছি কাপড়ের ওপর বসে মনের সুখে ডিম পড়ে। কাপড় রোদ থেকে এনে যদি ভালোমতো ইজি না করে পরে ফেলি তাহলেই সেই ডিমগুলো কাপড় থেকে আজে আতে লোমকূপের তেতর দিয়ে মানুষের শরীরে প্রবেশ করে। বাস, দুই থেকে তিনদিন। তারপর চামড়া ফুলে এক একটা ফোড়া দেখা দেবে। সেই ফোড়া পাকবে, বাগা করবে। এরকম তিন থেকে চারদিন অসহনীয় যন্ত্রণা ভোগের পর একদিন ফোড়া কেটে একটা মাছিবারড় উড়াল দিয়ে পাখি হয়ে যাবে। আফ্রিকানদের প্রথম দুটি খাবারের একটি হলো কান্ডাজ। পেঁতা আলুর মতো এক ধরনের শেকড়।

বমির ভাব হয় এবং অতিরিক্ত জ্বর হয়। রোগী জ্বরের প্রকোপে খরখর করে কাপতে থাকে। কিছুদিন রোগে ভোগার পরে একটু খাওয়া হয়ে এলে হলুদ জ্বরের ভাইরাস আক্রমণ করে কিতনিতে এবং কনিজায়। এর ফলে লিভার কাশেন খারাপ হয়ে যায়। সমস্ত শরীর ধীরে ধীরে হলুদ হতে শুরু করে, প্রস্রাব হলুদ হয়ে যায়। ইনফেক্টেড মশা কামড়ানোর ৩ থেকে ৬ দিনের মধ্যে এই লক্ষণগুলো দেখা দিতে শুরু করে। আরেকটি অনুবের নাম লাসা জ্বর। এই জ্বরের প্রকোপ নাইজেরিয়াতে বেশি। তবে আফ্রিকার অন্যান্য দেশেও লাসা জ্বর দেখা যায়। সাধারণত ইদুরের

বমির ভাব হয় এবং অতিরিক্ত জ্বর হয়। রোগী জ্বরের প্রকোপে খরখর করে কাপতে থাকে। কিছুদিন রোগে ভোগার পরে একটু খাওয়া হয়ে এলে হলুদ জ্বরের ভাইরাস আক্রমণ করে কিতনিতে এবং কনিজায়। এর ফলে লিভার কাশেন খারাপ হয়ে যায়। সমস্ত শরীর ধীরে ধীরে হলুদ হতে শুরু করে, প্রস্রাব হলুদ হয়ে যায়। ইনফেক্টেড মশা কামড়ানোর ৩ থেকে ৬ দিনের মধ্যে এই লক্ষণগুলো দেখা দিতে শুরু করে। আরেকটি অনুবের নাম লাসা জ্বর। এই জ্বরের প্রকোপ নাইজেরিয়াতে বেশি। তবে আফ্রিকার অন্যান্য দেশেও লাসা জ্বর দেখা যায়। সাধারণত ইদুরের





## কাসাভা রোগ



কাসাভা দিয়ে তৈরি হয় নানান রকমের সুস্বাদু খাবার। এই কাসাভা থেকে একবার ছড়িয়ে পড়ল এক ধরনের মোজাইক ভাইরাস। এই রোগের নাম হয়ে গেল কাসাভা রোগ। ১৯৯০ সালে পূর্ব আফ্রিকার আড়াই কোটি মানুষ আক্রান্ত হলো কাসাভা রোগে। তবে সুখের কথা হলো কাসাভা রোগে আক্রান্ত রোগীর মৃত্যুহার তেমন বেশি নয়। এবোলা জ্বরের কথা আমরা অনেকেরই শুনেছি। এটা একটা ঘাতক ব্যাধি। এবোলা জ্বর নিয়ে আমেরিকানরা ছবিও বানিয়েছে। সাধারণত এই জ্বর বানর, গিলি, শিম্পাঞ্জি এবং মানুষের হয়। অর্থাৎ সব প্রimate প্রাণীরই এই এবোলো জ্বর হওয়ার আশঙ্কা থাকে। কঙ্গোর একটি নদীর নামে এই রোগটির নাম রাখা হয় এবোলা। কঙ্গোর এবোলা নদীর পাড়েই এই রোগ ১৯৭৬ সালে প্রথম শনাক্ত করা হয়। চার ধরনের এবোলা ভাইরাস আছে। এর মধ্যে এবোলা জ্বরের, এবোলা সুদান এবং এবোলা আইভরি কোস্ট এই তিনটি খানবদেহে আক্রমণ করে। চতুর্থটি হলো এবোলা বেস্টন, এটি মানুষ ছাড়া অন্যান্য প্রimate প্রাণীকে আক্রমণ করে। এই ভাইরাস শরীরে লবণের ২ থেকে ২১ দিনের মধ্যে রোগের লক্ষণগুলো দেখা দিতে শুরু করে। এটা প্রাথমিক লক্ষণগুলো হচ্ছে পুষ্টি জ্বর, মাথা ব্যথা, বিরাম ও কয়েকটি ব্যথা, অস্বপ্নশিটে চালাই-

কামড়ানি, গলায় প্রদাহ এবং দুর্বলতা। কিছুদিনের মধ্যেই পেটে ব্যথা, বমির ভাব এবং ডায়রিয়া দেখা দেয়। কোন কোন ক্ষেত্রে শরীরে রাশ ওঠে, চোখ লাল হয়ে যায়, রোগী হিষ্টা তুলতে থাকে এবং শরীরের বাইরে

এবং অভ্যন্তরে রক্তপাত হয়। এবোলা এইচএফ ভাইরাসে আক্রান্ত রোগীর সুনির্দিষ্ট কোনো চিকিৎসা নেই। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই রোগী মারা যায়। তবে দুয়েকজন এমনিতেই ভালো হয়ে যায়। চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা এখনো আবিষ্কার করতে পারেননি কেন কেউ কেউ ভালো হয়ে যায় আর বেশিরভাগ রোগী মারা যায়। আপাতদৃষ্টিতে মনে হতেই পারে যে, মারা ভালো হয়ে যায় তাদের শরীরে এবোলা এইচএফের সঙ্গে যুদ্ধ করার মতো নেচারাল প্রতিরোধক রয়েছে। এবোলা জ্বরে আক্রান্ত রোগীকে শুধু রোগের লক্ষণের ওপর চিকিৎসা করা হয়। যেমন যখন প্রেসার কমে যায়, তখন প্রেসার বাড়ানোর ওষুধ, যখন পাতলা পায়খানা হয় তখন পাতলা পায়খানা বন্ধের ওষুধ দেয়া হয়। এই শতাব্দীর সবচেয়ে বড় ঘাতকের নাম হলো ম্যালেরিয়া। প্রতিবছর ৩০ থেকে ৫০ কোটি শিশু ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হয়, যার ১ কোটি মারা যায়।



এই হতভাগ্য শিশুদের নিঃস্রাবই আফ্রিকার। এই রোগটিও হঠাৎ আক্রান্ত মশার দ্বারা। আইভরি কোস্টের পৌনে দুই কোটি মানুষের এমন একজনও নেই যার জীবনে একবার ম্যালেরিয়া হয়নি। ম্যালেরিয়া এখন আফ্রিকানদের কাছে ভাণ্ডার। অবশ্য বেশিরভাগ আফ্রিকান এখনো মৃত্যুকেই পরোয়া করে না। আফ্রিকার যেসব দেশ গৃহযুদ্ধের আওতায় পড়েছে, সেসব দেশের ৫ বছর বয়সী শিশুর হাতেও আগুয়ান্ড তুলে মিছে বাবা-মারা। অল্প ঠিকমত কাজ করে কিনা এটা পরীক্ষা করার জন্য ওরা হয়তো একজন পথচারীকেই গুলি করে দিল। যদি লোকটি মারা যায় তাহলে হত্যাকারী আনন্দে দাঁত বের করে হাসে।

আরেক নীরব ঘাতকের নাম এইডস। গড়ে আফ্রিকার ২০ শতাংশ মানুষ এইচআইভি বহন করছে। কোন কোন দেশের প্রায় অর্ধেক মানুষ এই ঘাতক ভাইরাসে আক্রান্ত। আমার বর্তমান আবাস আইভরি কোস্টের ৪৬ শতাংশ মানুষ এইচআইভি ভাইরাস বহন করছে।

আরো কত যে অজানা রোগে জেয়ে আছে আফ্রিকা কে জানে। সেদিন আমার এক সহকর্মী মানুষের জাহি বলল, ডিনেব্র-জানুয়ারি মাসে যে সন্ধ্যার মতো রোদ ওঠে এই রোদে কখনো হাটবে না। তখন আকাশ থেকে ঝরে পড়ে হাজারো রোগব্যাধি। তারপরও যখন আবিদজান থেকে গাড়ি চালিয়ে ইয়াম্বুসুজেন যাই, জাম্বোয়া যাই, বুআকে যাই তখন দেখি পথের দু'পাশে নয়নাভিরাম সবুজের সমারোহ। সবুজের এত প্রাচুর্য, এত বৈচিত্র্য পৃথিবীর আর কোথাও আছে। এখানে দিগন্ত বিস্তৃত সবুজ। সবুজের ওপরে সবুজ, তার ওপরে সবুজ তার ওপরে সবুজ সুদীর্ঘ আকাশ। তার ওপরে জন্মাই বোধহয় এত রোগ। বলাইকো উপেক্ষা করে প্রতিদিন বৌদ্ধধর্মপন্থি হাজার হাজার মানুষ গাড়ি চাড়ে আফ্রিকায়।

- লেখক কবি, জাতিসংঘের  
সাংস্কৃতিক কর্মকর্তা







# অজ্ঞতাই পুষ্টি সমস্যার অন্যতম কারণ

বিগত কয়েক দশকে বাংলাদেশে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ে উল্লেখযোগ্য উন্নতি হয়েছে। তা সত্ত্বেও বাংলাদেশের অপুষ্টি সমস্যা প্রকট। ১৯৯৯ সালের এক হিসেবে দেখা যায়, বাংলাদেশের ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুদের শতকরা ৫৫ জনের বৃদ্ধি ব্যাহত হয়; এদের শতকরা ৬১ জনের ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে কম। শহরে একটি বস্ত্রের পুষ্টি জরিপে দেখা যায়, এদের অধিকেরও বেশি অপুষ্টির শিকার। বাংলাদেশে অপুষ্টির কারণ নিঃসন্দেহে দারিদ্র্য। সহজ কথা বলতে গেলে, দারিদ্র্য এবং খাদ্যের অভাবই অপুষ্টির প্রধান কারণ। জনগণের আয় না বাড়লে কিংবা কোনোর সামর্থ্য না বাড়লে বাজারে খাদ্যের প্রাপ্য কিংবা স্বাস্থ্য শিক্ষা অপুষ্টি দূর করতে পারে না। আজকাল অনেকের মনেই প্রশ্ন জেগেছে একমাত্র দারিদ্র্যই কি অপুষ্টির কারণ?

আমরা যদি উন্নয়নশীল দেশগুলোর পুষ্টি পরিস্থিতির দিকে গভীরভাবে নজর দেই, তাহলে দেখতে পাই সর্বমুখী শিশু-কিশোর কিশোরী ছেলেমেয়েরা প্রধানত অপুষ্টির শিকার। বিশেষ করে শিশুরা মায়ের বুকের দুধ ছেড়ে যখন বড়দের খাবার খেতে শুরু করে তখনই অপুষ্টির শিকার হয়। আর এটা যে শুধু দরিদ্র পরিবারের শিশুদের মধ্যে ঘটছে, তা কিন্তু নয়। সচল, এমনকি অতিসচ্চল পরিবারের শিশুরাও এ সময়ে অপুষ্টিতে ভুগছে। গভীরভাবে পর্যবেক্ষণ করে দেখা গেছে, এ সময়ে অপুষ্টির কারণ মূলত দারিদ্র্য কিংবা খাদ্যের অভাব নয়; বরং পুষ্টি সম্পর্কে অজ্ঞতা এবং সঠিক খাদ্যভাষ্যের অভাবে এমনটি ঘটে থাকে। অপুষ্টি সমস্যা একই মাত্রার প্রশস্ত। পুষ্টি অভাব যেমন নানাবিধ শারীরিক, মানসিক ও অর্থনৈতিক সমস্যা সৃষ্টি করে; তুলনামূলক ও উচ্চমানের শারীরিক, মানসিক সমস্যা সৃষ্টি করে। কিন্তু প্রোটিন-ক্যালসিয়াম অভাবজনিত অপুষ্টি সমস্যা সবসময় অজ্ঞতা থেকেই জন্ম নেয়। খাদ্যের



বিশেষত মাইক্রো-নিউট্রিয়েন্টের অভাবজনিত অপুষ্টির কথা আমাদের ভুলে গেলে চলবে না। এক হিসেবে দেখা যাচ্ছে, আসলে উন্নয়নশীল দেশগুলোর অধিবাসীদের প্রতি তিনজনের একজন কোনো না কোনো মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের অভাবে ভুগছে। প্রকৃত পক্ষে প্রোটিন-ক্যালসিয়ামের অভাবের চেয়ে মাইক্রো-নিউট্রিয়েন্টের অভাব আরো বেশি সর্বব্যাপী এবং প্রকট। মাইক্রো-নিউট্রিয়েন্টের অভাবজনিত সমস্যাতুল্যের মধ্যে উল্লেখযোগ্য হচ্ছে- ভিটামিন 'এ'-এর অভাব, আয়োডিনের অভাব, লৌহ-অভাবজনিত রক্তশূন্যতা ইত্যাদি। মাইক্রো-নিউট্রিয়েন্টের অভাব এবং প্রোটিন-ক্যালসিয়ামের অভাব হলে সঠিক অপুষ্টি শুধু স্বাস্থ্যহানি করে, এটিই প্রধান বিষয় নয়। এর ফলে সামগ্রিকভাবে কর্মদক্ষতা কমে যায়, বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশ ব্যাহত হয়, পরিবারের আর্থিক সমৃদ্ধি কমে যায়। যার ফলে দেশের আর্থ-সামাজিক উন্নয়ন স্থবির হয়ে পড়ে। দেশের জনসাধারণের প্রতিটি সদস্যের সচেতনতা ও সঠিক অংশগ্রহণের মাধ্যমেই কেবল এ সমস্যা দূর হতে পারে। পুষ্টি সম্পর্কে অজ্ঞতা, কি খাব, কোনটা খাব এবং কেন খাব জানা না থাকলে এবং সে অনুসারে নিয়ম মেনে না চললে পুষ্টি সমস্যা দূর করা সহজ নয়।

এ জন্য কী হলে শুধু দারিদ্র্য নয়, পুষ্টি সম্পর্কে অজ্ঞতা ও অপুষ্টি সমস্যার অন্যতম কারণ। দারিদ্র্য নিরসনের পাশাপাশি অজ্ঞতার অস্তিত্ব দূর করাও জরুরি। এ জন্য পুষ্টি সম্পর্কে বহুমুখ

শিক্ষাদান ও প্রচার অপরিহার্য। এ বিষয়ে পুষ্টি কর্ম খাদ্য প্রস্তুতকারক প্রতিষ্ঠান সমূহের বিশেষ ভূমিকা পালন করা উচিত। একটি হিসেবে দেখা যায়, কোনো খাদ্য প্রস্তুতকারক কোম্পানি যদি স্বাস্থ্যকর খাবারের বিজ্ঞাপন প্রচারে মাত্র ১৫ ডলার খরচ করে, খাদ্য বিপণনের ফলে তার ১০০০ ডলার লাভ হয়। পুষ্টি শিক্ষার ওপর প্রাধান্য দিলে এর পরিমাণ

আরো বেশি হতে পারে। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের প্রায় তিন মণ আশে যখন কম সম্পৃক্ত চর্বিযুক্ত মারজারিন বাজারজাত করা হয়, তখন এর পাশাপাশি হৃদরোগ প্রতিরোধে কম সম্পৃক্ত চর্বিযুক্ত খাবারের বিক্রির হার যেমন বেড়েছে, তেমন বিগত ১৫ বছরে হৃদরোগ মৃত্যুর হার তুলনামূলক কমেছে। বাংলাদেশ একটি উন্নয়নশীল দেশ। জনগণের উন্নয়ন কমানো বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে তারা নানারকম লোভনীয় কিন্তু শরীরের জন্য ক্ষতিকর খাবারের দিকে ঝুঁকি পড়ছে। এর ক্ষতিকর প্রভাবে দু-এক দিন কিংবা দু-এক বছরে প্রকাশ পাবে না। কয়েক মণ পর নানারকম অসংক্রামক ব্যাধির (যেমন- হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, রক্তচাপ) মৃত্যু হার প্রমাণ করবে পুষ্টি সম্পর্কে অজ্ঞতার জনগণকে সঠিক দিকনির্দেশনা দিয়েই কিনা। একদিকে দারিদ্র্যের ভাঙে জর্জরিত কিন্তু পুষ্টি সম্পর্কে অজ্ঞ জনগণের প্রোটিন-ক্যালসিয়ামের অভাবজনিত ও মাইক্রো-নিউট্রিয়েন্টের অভাবজনিত নানাবিধ রোগব্যাধি; অপরদিকে তুলনামূলকভাবে সচ্চল কিংবা অতিসচ্চল জনগণের স্বলক্ষণ ও অলপুষ্টিজনিত সমস্যা থেকে সঠিক নানাবিধ রোগব্যাধি-এ বিবিধ বিশবীভূত স্বাস্থ্য সমস্যা প্রতিরোধ ও লাঘবের জন্য আমাদের এখনই সচেতন হওয়া প্রয়োজন। আর এখনই সরকার জনগণের সঠিক পুষ্টি শিক্ষা, পুষ্টি জ্ঞান ও পুষ্টি তথ্য।

- ডা.এ. আর.এস. সইফুজ্জিন এম.এস.সি.  
জাতীয় অসুস্থতা ও পুষ্টি উন্নয়ন  
সংসদীয় পরিদপ্তর, ঢাকা



স্বাস্থ্যের ক্ষতি

# ঈদে ভ্রমণে স্বাস্থ্য সতর্কতা

ঈদে ভ্রমণের পূর্বে সকলের জন্য নিম্নের বিষয়গুলো লক্ষ্য রাখতে হবে-

১) ঈদের ভ্রমণে দূর-দূরান্তে যেতে শরীর ও মনের ওপর যেন অতিরিক্ত চাপ না পড়ে সে লক্ষ্যে ভ্রমণ ধীরে-সুস্থে ও হাতে সময় নিয়ে করা ভাল।

২) জার্মিতে প্রয়োজন হলে নিজের সঙ্গে রাখা শুকনো খাবার খেতে হবে। সবচেয়ে বড় কথা, এক্ষেত্রে নিরাপদ পানি পান করতে হবে। এ জন্য ফোঁটানো পানি বা মিনারেল ওয়াটার এবং হোমমেড খাদ্য খাওয়া যেতে পারে। কোন অবস্থাতেই ফেরিওয়ালা, রাস্তা কিংবা হোটেলের খাদ্য খাওয়া উচিত নয়। এমনকি টিউবওয়েলের পানিও পান করা নিষেধ।

৩) জার্মির পোশাক সূতি কাপড়ের ও চিলেঢালা হওয়া বাঞ্ছনীয়।

৪) একটি ব্যাপার যে কোন রোগীর ক্ষেত্রে বুঝেই সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে সেটি হল- তার প্রেসক্রিপশনটি সঙ্গে রাখা এবং সেই অনুযায়ী পুরো কোর্সের ওষুধ সঙ্গে কিনে রাখা। জার্মিতে প্রত্যেক রোগীকে তার চিকিৎসকের নির্দেশ পালন করতে হবে। ওষুধের ক্ষেত্রে আপনি যে ওষুধটি খাচ্ছেন তা পরিমাণমতো সঠিক ভোজ অনুযায়ী খাচ্ছেন কিনা, তা লক্ষ্য রাখতে হবে।

৫) ঈদের খাবারে ভূরিভোজ পরিহার করতে হবে। কোলেস্টেরল সমৃদ্ধ খাবার, জমে যায় একরূপ তেল যেমন- মি. ভালতা নিয়ে রান্না করা খাবার পরিচ্যাণ করাই ভাল। জার্মিতে বা ঈদের খাবারে ভিমের কুসুম, মাছের ভিম, গরু বা বাসির মাংস অর্থাৎ কোলেস্টেরল বাড়ায় একরূপ খাদ্য গ্রহণ না করাই উত্তম। জার্মির আগে ওভারইটিং, সুদের জিমনিস ও ফ্যান্সি ফুড না খাওয়াই উচিত।

৬) জার্মিতে ফল আলমতো খুয়ে যেতে হবে।

৭) ঘানের এডভান্সড হার্ট ডিজিজ, লিফার লিথেরিসিস এবং অডিটোর সমস্যা আছে তাদের জার্মি না করাই বাঞ্ছনীয়। একদম অসুস্থ থাক কোন দরতের রোগীদের কি ধরনের সতর্কতা গ্রহণ করতে হবে-

হৃদরোগীদের ক্ষেত্রে- হৃদরোগীদের

প্রেনে জার্মি পরিহার করার কথা বলা হয়। এক্ষেত্রে বাস-কোচের চেয়ে ট্রেনে জার্মি করাটাই আরামদায়ক ও স্বাস্থ্যসম্মত। যে কোন ভ্রমণে অনেককণ শা খুলিয়ে রাখতে হয় বলে হৃদপিণ্ডের

আসছে ঈদ। ঈদে  
পরিবার-পরিজনের সঙ্গে  
দেখা করতে অনেকেরই  
দূর-দূরান্তে ভ্রমণে যেতে  
হয়। তাই প্রয়োজন  
ভ্রমণপূর্ব প্রস্তুতি।  
সাধারণের জন্য এবং  
বিশেষ করে রোগীদের  
জন্য এই প্রস্তুতি হতে হবে  
সুচিন্তিত, নিরাপদ ও  
স্বাস্থ্যসম্মত।

ভ্রমণপূর্ব এই প্রস্তুতি নিয়ে

নিম্নোক্ত ডা. আহিম আইমেন ওপস

অ্যাবজারবেশন ক্ষমতা কমে যায় বলে পেটে বিশেষ করে থাকে পানি এসে যেতে পারে। সে জন্য জার্মির ক্ষীণে কীভাবে শা খুটোকে রীজ করে ড্রয়ারে আড়াআড়িভাবে বেধে এ সমস্যার সমাধান পাওয়া যায়। বুক বাধা বা বুক জখতি থাকে অ্যানজাইনা বলা হয়ে থাকে, তার জন্য নাইট্রোগ্লিসেরিন জাতীয় ওষুধ বা অ্যারোসোল শ্রেণী সঙ্গে রাখতে হবে। একিউট ইমার্জেন্সি রোগীদের জার্মি পরিহার করে বেটেই থাকা ভাল।

সর্জারি রোগীদের ক্ষেত্রে- পেটের বিভিন্ন ধরনের অপারেশন যাদের হলেও তাদের জার্মি জিনিস হোলা থেকে বিরত থাকতে হবে। যাদের ইপাথি সর্জারি হয়েছে তাদের বাসে থোপান করা ড্রয়ারে কমে কিংবা অ্যাম্বুলেন্সে করে জার্মি করতে হবে।

মোডিসিন ও ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে-ডায়াবেটিস থাকা তাদের জার্মিতে

কোন বাধা নেই। তবে অনেক দূরের জার্মিতে যেহেতু শরীরের ওপর ট্রেন পড়ে সে জন্য এ ধরনের রোগীদের সঙ্গে যাদের এডভান্সড কিউমি ডিজিজ, হার্ট ডিজিজ বা ড্রোথের কোন যান্ত্রিক সমস্যা আছে তাদের এই জার্মি পরিচ্যাণ করাই উত্তম। অ্যাজকাল ডায়াবেটিস রোগীদের মধ্যে ডুশারের পরিমাণ কমিয়ে রাখার জন্য ওষুধের শাশাশাশি সাতবার ১৫ মিনিট আগে মোর্গেনল, মোর্গেনল, স্টারলিড জাতীয় ওষুধ খাওয়ার জন্য চিকিৎসকেরা বলে থাকেন। এই রোগীদের জন্য খাদ্যদ্রব্য খিচি করার জন্য এলপারটেল বা ডায়াবেটিসের শাউডার খিচিয়ে চিকিৎসকের পরামর্শে খাওয়া যেতে পারে। ইপাথি রোগীদের ইনজেকশন সঙ্গে রাখতে হয় এবং মাঝ বাসবার ক্ষরতে হয়। পলি-কেশির জন্য স্পেসিফিক ওষুধ সেই ভাবে এন্টাইনস্ট্যান্ডিন খাওয়া যেতে পারে। সাধারণ ডায়রিয়া হলে ওয়াল প্যারালিন এবং ইমোটিল জাতীয় ওষুধ খেতে হয়। লুই হলে প্যারালিনটামল জাতীয় ওষুধ সঙ্গে রাখতে হয়।

পেটের বিভিন্ন অসুখের ক্ষেত্রে- বাইরের বাসি-লতা, মূর্খমূখু খাবার খেলে ডায়রিয়া বা ফুড পয়জনিং হওয়ার আশংকা থাকে। তাই চিকিৎসকের নির্দেশে এসব ক্ষেত্রে ডিউলোসাইট্রিন, মেট্রোনিডাজল, মোশাফ্লক্সাসাইড ও নিমোফ্লোজাসিন জাতীয় ওষুধ সঙ্গে রাখা ভাল। যদি যদি ডাউ বা যদি কোম ডাউর জন্য এবং যদি চিকিৎসকের জন্য সিমেন্টিল, সিমেন্টল, মটিফান জাতীয় ওষুধ জার্মির আগেই খেয়ে নেয়া ভাল। গারবলীনের ক্ষেত্রে প্রথম দিন মাত্র ১-২ শেখ বুই খান যে কোন জার্মি পরিচ্যাণ করা উত্তম। ট্রেনে যেহেতু অনেকসে লাগিয়ে থাকা হয় তাই দরত-বীনের একায়েই ভ্রমণ করা উচিত।

বালের জার্মিতে দরত-বীনের সতর্কতা গ্রহণ করতে পারে। ড্রেনে জার্মি করলে দরত-বীনের ক্ষেত্রে আরলি প্রোসেনসিবে থে অ্যাবজারন এবং সেটি প্রোসেনসিবে থে টার শেরার ইত্যাদি সমস্যা থাকে। এক্ষেত্রে ঘানের পেটে খাদ্য আছে তাদের একিউট লিফার বা ইন্ডেন্টে কাছে রাখা ভাল।



# কুরবানির প্রয়োজনীয় কিছু সতর্কতা

কুরবানি আত্মাহুত

নির্দেশ, তাঁর সমুদায়  
অর্জন এবং ওনার  
মাক করে নেয়ার এক  
সর্বোত্তম সওনা।  
আত্মাহুত পাক বলেন,  
‘আমার নিজস্ব  
তোমাদের কুরবানির  
রক্ত-মাংস পৌছে না,  
শৌছে তোমাদের  
তাকওয়া’ (সূরা হজ  
৫৭) এ বিবেচনার  
কুরবানি কেবল  
গোশত খাওয়ার  
উদ্দেশ্য নয়, বরং এটি  
আল্লাহর এক মহান  
ইবাদত। এ ইবাদত  
সহি হওয়ার জন্য কিছু সতর্কতা  
জরুরি।



ওয়ারে তা শ থেকে  
গোশত দিয়ে বিদায়  
করেন অনেক। এটা  
শরিয়তবিরুদ্ধ নয়,  
আলানা অর্থের  
বিনিময়ে নতুনি মুলা  
বৃত্তিতে দিতে হবে।

১) বাজারে প্রচলিত  
হাসিলের টাকা  
বাঁড়ানোর জন্য  
অনেকে মুলা বন্ডার  
সময় মিথ্যার আশ্রয়  
নেন। হাসিলের টাকা  
মেরে দিতে ফ্রেতা-  
বিক্রোতা কাছে রশি  
দিয়ে হাট পার করিয়ে  
পরে পণ্ড গ্রহণ

১) নিত্য খালেহ হওয়া। অর্থাৎ  
একমাত্র আত্মাহুত হুকুম ও সন্তুষ্টি জন্যই  
নাধা অনুযায়ী পণ্ড ত্রা ও আত্মাহুত  
নামে কোরবানি করা। কারো নামে নয়,  
বরং কারো পক্ষ থেকে। তাদের ভাবেই  
করার সময় তোমার আত্মাহুত নাম  
উচ্চারণ কর’ (সূরা হজ। ৩৬)।

২) কুরবানির পণ্ড কয়ে নানা রকম  
সামগ্রিক ইগো-ইমেজের  
অভিযোগের আশঙ্কা অনেকেরই ব্যত  
হবে পড়ি। ইকানো মুদোব মোটি-  
আজা পণ্ড কিলে পাতা-এছড়া মুবিত্তে  
এনে বড়ির সামনে প্রদর্শনের জন্য  
সেঁধে রাখেন অনেক। এ ধরনের  
কুরবানিতে সামাজিকতা বাঁড়ে বড়ি;  
শিল্প পণ্ডর আপে জবাই হয় নিজের  
ইচ্ছান।

৩) আত্মাহুত দেয়া সাম্য সত্ত্বেও অনেকে  
হাতু জিব্রিলের সময়সর্ব পণ্ড কেনেন,  
নিজের জন নিজের হীন কৃপণ  
অন্যসিকতার করে। এ রকম খেঁজের  
সাম্পদন হতে হবে।

অন্তর্গত হক্কাত ইলহিয় (আ.) আত্মাহুত

হুকুমে নিজের একমাত্র প্রিয় সন্তানকেই  
কুরবানি করতে ছুরি চাটিয়েছিলেন  
অর্থাৎ আত্মাহুত হুকুমের কাছে পুত্রের  
এবং নিজের জ্ঞান কেন এমন কিছু নেই  
যা তাগ করা যায় না। পণ্ড কেনার  
সময়ও সে বিবেচনা থাকা উচিত।

৪) সাধারণত গ্রামের কুরবানির হাটে  
দেখা যায়, পণ্ড কেনার সময় ফ্রেতা  
বিক্রোতাকে অনেকটা হাত-বিক্রম  
ইচ্ছার বিরুদ্ধে রশি টেনে নিয়ে  
আসেন। মুলা পরিশোধেও করেন  
টালবাহানা। কুরবানির পণ্ড টাকা  
বাকি রাখেন কেউ কেউ।

৫) একাধিক ভাগীদার নিয়ে কুরবানি  
করার ক্ষেত্রে অন্যদের ভাগীদারও যেন  
হালাল পেপাজীবী এবং পরহেজগার হন  
সে বিষয়েও সতর্ক থাকতে হবে।

৬) গোশত বন্টন করার সময় অনেকে  
লোভে আক্রান্ত হন। নিজের জন্য  
পছন্দমত গোশত দিয়ে তাগ তৈরি  
করেন। ওজনও কম-বেশি করেন  
কেউ কেউ। সাবধান-হক্কাল ইবাদ নষ্ট  
করে হক্কাতই সম্ভব নয়।

৭) খাদ্যাশি ও গোশত বন্টনের কাজে  
নিয়োজিত লোকজনকে আত্মাহুত

করেন। সাবধান- কটা টাকার জন্য  
কুরবানির বরবাদ হয়ে যাবে।

৯) গরিব, মিসকিন ও দরিদ্র  
আত্মাহুতজনকে কুরবানির গোশত  
বিতরণে আত্মাহুত নির্দেশ থাকলেও  
অনেকে তাদের যতসামান্যই দেন বরং  
ধনী আত্মাহুত বাড়িতে গরু-মোদের  
বান পরিত্রে আত্ম-অহম জাহির করেন।  
বাকিটা করেন জিজবন্দি। মনে লাগতে  
হবে, কুরবানি আত্মাহুত নির্দেশ, নিজের,  
গোশত খাওয়া নয়।

১০) চামড়া বিক্রির সময় অনেকে এখন  
চল-চাতুরির আশ্রয় নেন যে, বেলাকুন  
তুলে বান আত্মাহুত সবকিছু দেখাছেন  
একাত্মছেন। কোথায় চামড়ার টাকা  
নান করবেন তা নিয়ে জড়িত বান বীন  
হচ্ছে। সর কাছের অতো আত্মাহুত ভয়  
থেকে এ কাজটিও করতে হবে। আত্মাহুত  
সবার কুরবানিকে তাগ খুশির জাবল  
এবং আমাদের নাজাতের উমিলা  
বানিয়ে দিন।

-আবু হেনা মুহাম্মদ মুবিন



# প্রতিবেশীর হক ও কর্তব্য

মহান আল্লাহ ইশলাহ করেন "তোমরা আল্লাহ তাঁ'আলার ইবাদত কর এবং তাঁর সাথে কোন কিছুকে শরিত করোনা। আর শিষ্টাচারের সহিত সম্বন্ধ রাখ করো এবং নিকটীয়, ইয়াতীম, মিসকীন, অতীত প্রতিবেশী, অনাযীত প্রতিবেশী, নিকট প্রতিবেশী, দুশমিত এবং নিজের দান-মালীর প্রতি সদয়তা করে নিচর আল্লাহ নিকট পরিত্রাণের পথদান করেন না।" (সূরার মিদ, ৩৬)

উপরোক্ত আয়াতে কবীরের কর্মনির্ধারনে বুঝা যায়- আল্লাহ তাঁ'আলা সর্বত্র নিজের হুকুম, অত্যাচার বর্জ্যভাবে পিতা-মাতা, আতীত-বন্ধন ও পিতৃ-প্রতিবেশীর মতের প্রতি জোর দিয়েছেন।

এশু জগতে পারে, প্রতিবেশী কি শুধু সে-ই যে নিকটবর্তী কবীর অবস্থান? এর উত্তরে হযরত কা'ব ইবনে মালেক (রাঃ)-এর হাদীসটি প্রসিদ্ধ। তিনি বলেন, একজন একজনকে নবীজির (সাঃ) নিকট এসে অভিযোগ করলে- "যে আমার কান্দুখ। আমার প্রতিবেশীর মাথা সে আমার ঘরেক নিকট, সে আমার ঘরেক নীচে।" এরপরও কান্দুখ (সাঃ) হযরত আবু বকর, হযরত উমর, হযরত আলী (রাঃ) কে এই যেমন মনের জন্য পরিশ্রম করেন যে, হযরতের জন্য তার পাশের প্রতিদ্বন্দ্বিতা দূর করে তার প্রতিবেশী। সে হাদীস অত্যাচার হতে তার প্রতিবেশী নিরাপত্তা পায়, সে সর্বোপায়ে মেতে পড়তে লাগে। (তিরমদী)

কান্দুখ (সাঃ) আরো বলেন- "ঐ ব্যক্তি আমার ঘরামনে না, তার অত্যাচার ও প্রতিদ্বন্দ্বিতা তার প্রতিবেশীর নিরাপত্তা না।" (বুখারী শরীফ)

আবু হানীফা হযরত আবদুল ইবনে মালেক (রাঃ) সাথে, তিনি কান্দুখ (সাঃ) কে জিজ্ঞাসা করেন, "যে ব্যক্তি প্রতিবেশীর নীচে ছিল, সে তখন আমারই নীচে ছিল। আর এ আমারই নীচে ছিল, সে তখন আমারই ঘরামনেই নীচে ছিল।" (আবুদাউদ শরীফ)

অতঃ প্রতিবেশীর অবস্থা সম্পর্কে কিছু জিজ্ঞাসা করা হলে, এ কান্দুখ (সাঃ) বলেন- "যদিও পশতাবের ঘর অসংখ্য হোক এবং সে প্রতিবেশীর অবস্থা জানে।"

(১) কোন প্রতিবেশী যদি কোন ব্যাপারে সাহায্যপ্রার্থনা করে, তবে যথাসম্ভব সর্বোচ্চ হস্তেটা দ্বারা প্রতিবেশীর সাহায্য করতে হবে।

(২) কোন প্রতিবেশী রোগাক্রান্ত হলে, তার প্রতি ছদ্ম থেকে সহানুভূতি-সমবেদনা জানাবে এবং নিজ সাহায্যস্বার্থী তার সেবা-কল্যাণে আত্মনিয়োগ করবে।

(৩) প্রতিবেশী কখনো নাওয়ারত করলে, তা সম্বন্ধে গ্রহণ করবে এবং শত ব্যস্ততাও নিমন্ত্রণস্থলে যাওয়ার চেষ্টা করবে।

(৪) কোন প্রতিবেশীর মৃত্যু হলে, তার লাঞ্ছনা-কায়মের ব্যবস্থা করবে।

(৫) প্রতিবেশী বিপদগ্রস্ত হলে, সাহায্যস্বার্থী তাকে বিপদমুক্ত করার চেষ্টা করবে।

(৬) কোন দুখানু খানা প্রস্তুত করলে, প্রতিবেশীর বাড়িতেও কিছু পাঠানোর ব্যবস্থা করবে। হযরত রাসুলুল্লাহ (সাঃ) পাহলী হযরত আবু জর গিফারী (রাঃ) কে বলেন- "যে আবু জর। যখন তোমার ঘরে কোন খানা প্রস্তুত করো, তখন তাকে একটু পানি বেশী দিয়ে বানো। পরিমাণ বাড়িয়ে নিও এবং তা হাতে প্রতিবেশীদের জন্য কিছু খাদ্য পাঠাও।" (বুখারী ও মুসলিম)

(৭) প্রতিবেশীর ঘরের সম্মুখে ময়লা-অবর্জনা ফেলবে না এবং তাদের চলার পথে কইদারক কোন বস্তু থাকলে, তা সরিয়ে ফেলবে।

(৮) প্রতিবেশীর গুটি হক- এমন কাজ কখনো না করা উচিত। প্রয়োজন বোধে প্রতিবেশীর অনুমতি ছাড়া গুটি বেখে নিজের ঘরেও টুঁ করা যাবে না।

(৯) প্রতিবেশীর সোপা আনোর নিকট বসে না কেতানে এবং কোন সোপা-কুটি থাকলেও যথাসম্ভব তা গোপন রাখার এবং গোপনে ব্যবহারের চেষ্টা করা কর্তব্য।

(১০) প্রতিবেশীর মহিন কোনরূপ অসদ্ব্যবহার করা হবে না। এমনকি কারো মহিন যদি কলহান পাশে, নিজের সাহায্যস্বার্থী ব্যবহারে তা মিটিয়ে দেয়ার চেষ্টা করবে।

(১১) বেশি পুঁজি লোকের ঘরে প্রতিবেশীর সম্পদ কোন সোপা ফেলতে কখনো প্রতিবেশীর সঙ্গে মনোমালিন্য করবে না।

(১২) প্রতিবেশী যদি সুখী নব্বীর হয়,

তথাপিও তার সহিত নম্রতার সহিত কথা বলা এবং হিকমতের সহিত উপদেশ প্রদান করা উচিত।

(১৩) প্রতিবেশীর ছেলে-মেয়ে ও স্ত্রীর প্রতি কখনো কুদৃষ্টি নিজেপ করবে না।

(১৪) প্রতিবেশীদের ছোট ছোট ছেলে-মেয়েদেরকে আদর-যত্ন করবে। মাঝে মাঝে কিছু খাবার কিনে তাদের হাতে দিবে। বিশেষ করে অনাহার ইয়াতীম সন্তানদের প্রতি বিশেষ যত্ন দিবে।

(১৫) নিজের কোন কাজ দ্বারা প্রতিবেশীর ক্ষতিসাধন করবে না এবং প্রতিবেশীর প্রতি অত্যাচার করবে না।

অনেক প্রতিবেশীদের জমি নখল করে নেয় বলে সংবাদ পাওয়া যায়। অথচ হাদীস শরীফে আছে- "যে ব্যক্তি অন্য কারো এক বিঘত পরিমাণ জমিও অত্যাচার করে নখল করবে, কিয়ামতের দিন তার মাড়ে সাত তরক জমিন চাপিয়ে দেয়া হবে।" (বুখারী ও মুসলিম)

বিশিষ্ট যুগ্ম হযরত সুফিয়ান সওরী (রহঃ) ১০ প্রকার লোককে জালিম সাব্যস্ত করেছেন- তন্মধ্যে একজন ঐ ব্যক্তি, যে নিজ পেট পুরে আহার করে, অথচ তার প্রতিবেশী অর্ধাহারে অনাহারে দিন ভজবান করে।"

যুগ্মশ্রেষ্ঠ কবীর হযরত আবুল লাইহ সমরকন্দী (রহঃ) বলেন- "চারটি কাজ করলে প্রতিবেশীর সহিত পূর্ণ-সম্বন্ধন করা হয়। যথা-

(১) নিজের নিকট যা আছে, তা দ্বারা প্রতিবেশীর সহযোগিতা করা।

(২) প্রতিবেশীর নিকট যা আছে, সেটিকে অক্ষিপ্ত না করা এবং অস্ত্রের তার কাশার গোষণ না করা।

(৩) প্রতিবেশীর মনে কোনরূপ কষ্ট না দেয়া।

(৪) প্রতিবেশীর পক্ষ থেকে কষ্ট হলে, তা হানিমুখে সহ্য করা।

প্রতিবেশীর হক আদায় সম্পর্কে হাদীস শরীফে যথেষ্ট প্রস্তাবনা করা হয়েছে। সত্যম যুদ্ধমামায়ে কর্তব্য। হযরত-কোনভাবেই প্রতিবেশীকে গুঁ না দেয়া এবং তাকে দূর হকম সাহায্য-সহযোগিতা করা।

হুজুরা আহিনা আবদুল



## মায়ের দুধ শিশুর জন্য অপরিহার্য

বাচ্চার জন্য মায়ের দুধ একটি আদর্শ খাদ্য। ৬ মাস বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধ বাচ্চার সমস্ত পুষ্টির চাহিদা মিটাতে সক্ষম। তারপর ৬ মাস বয়সের পর থেকে মায়ের দুধের সাথে অন্যান্য স্বাভাবিক খাদ্য চালিয়ে যেতে হবে ২ বছর পর্যন্ত।

একটি সুস্থ বাচ্চাকে ডেলিভারির ১/২ ঘন্টা পর ব্রেস্টিফিডিং বা স্তনের দুধ পান করা যায়। প্রথম দিকে স্তন থেকে যে গাঢ় হলুদ রঙের পদার্থ বের হয় তাকে কলোস্ট্রাম বলে, এই কলোস্ট্রাম পানে রোগ প্রতিরোধে উত্তম ভূমিকা রাখে।

ব্রেস্টি ফিডিং এর উপাদান-

- ১। হাই প্রোটিন
- ২। ভিটামিন এ ও ডি। সোভিয়াম
- ৪। ক্লোরাইড ও। কার্বোহাইড্রেট
- ৬। ফ্যাট ৭। পটাসিয়াম
- ৮। এ্যান্টি বক্টি আইজি-এ, আইজি-জি, আইজি-এম ৯। পানি
- ব্রেস্টি ফিডিং পদ্ধতি- ৩টি
- ১। চাহিদা অনুযায়ী- বাচ্চা কান্দলে দুধ দিতে হবে।
- ২। সময় অনুযায়ী- নির্দিষ্ট সময় অনুযায়ী দুধ দিতে হবে।
- ৩। পরিমাণ অনুযায়ী- ইহা খুব একটা সুপরিচিত নয় এবং বিষয়টা একটু জটিল ও বটে।

উপকারিতা-

- ১। ইহা পরিষ্কার, বিত্তর এবং শক্তির প্রয়োজন হয় না।
- ২। বাচ্চার ৬ মাস বয়স পর্যন্ত সব প্রকার পুষ্টির চাহিদা মিটায়।
- ৩। ইহা বাচ্চার রোগ প্রতিরোধ হিসাবে কাজ করে এবং শিশুকে পরিপূর্ণভাবে সর্বাধিক দিয়ে বিকাশ করে।
- ৪। ইহা সহজ প্রাপ্য এবং বাচ্চার প্রয়োজন মাপিক সঠিক তাপমাত্রা বৃদ্ধি।
- ৫। স্তন দানের ফলে প্রাকৃতিকভাবে জন্মনিয়ন্ত্রন হয়ে থাকে এবং জন্মের আগে আগে ছোট করে আসে ফলে মেহের সৌন্দর্য ফিরে আসে।
- ৬। দুধ চুষার ফলে বাচ্চার দাঁত ও মাড়ী সুগঠিত হয়।
- ৭। ইহা জন্ম অতিরিক্ত খরচের প্রয়োজন হয় না।
- ৮। স্তন দানের ফলে মায়ের ও বাচ্চার মধ্য একটা আত্মিক সম্পর্ক গড়ে ওঠে।



৪। স্তন দানের ফলে মায়ের অনেক রোগ হতে বাধা দেয়।  
নিসেখ :-

- ১। টিউবারকুলসিস মায়ের।
- ২। সিফিয়ার কার্ডিয়াক ফেইলিও ডিজিজ।
- ৩। থাইরোইডিটিস মায়ের।
- ৪। ব্রেস্টি ক্যান্সার
- ৫। ইনফেকশন/ক্যাপার
- ৬। ডিওরশিয়াম সাইকোসিস
- ৭। এইডস (AIDS)

৮। ব্রাস্ট প্রোফাইল ক্যান্সার (ব্রিস্ট)

৯। এইডস (AIDS)

## তাঁবুর নিচে গোটা শহর

একটি তাঁবুর নিচে যদি একটি শহর গড়ে তোলা হয় তবে দুশাটি



কেমন দাঁড়াবে? অবিশ্বাস্য হলেও সত্য, এমনই এক তাঁবু তৈরির উদ্যোগ নিয়েছে কাজাখস্তানের সরকার। রাজধানী আস্তানায় এই তাঁবুর নিচে থাকবে আরো একটি ছোটখাটো শহর। তাঁবুটি হবে স্বচ্ছ। ৫০০ ফুট উচ্চতার তাঁবুটির ডিজাইন করছে ব্রিটিশ স্থপতি নরমান ফস্টার। আর তা তৈরিতে সময় নেবে মাত্র এক বছরের মতো।

সূর্যবশী থেকে তাপ গ্রহণ করে অভ্যন্তরীণে গ্রীষ্মকালের পরিবেশ তৈরি করতে পারে এমন পদার্থ দিয়ে তৈরি হবে এই তাঁবু। মধ্য এশিয়ার বিস্তীর্ণ তৃণভূমি 'স্টেপ'-এর কেন্দ্রস্থলে অবস্থিত আস্তানায় শীতকালে তাপমাত্রা হিমাকের ৩০ ডিগ্রি নিচে নেমে আসে। বিশ্বের সর্ববৃহৎ এই তাঁবুর একটি ত্রিমাত্রিক মডেল সম্প্রতি কাজাখ প্রেসিডেন্ট নুর সুলতান নাজারবায়ের উন্মোচন করেন। এর আয়তন হবে ১০টি ফুটবল স্টেডিয়ামের চেয়েও বড়। এর নিচে একটি শহরের যাবতীয় উপকরণ তথা- পার্ক, সড়ক, স্কুল, শপিং সেন্টার, গলফ কোর্স- সবকিছুই থাকবে। গ্রীষ্মকালীন আবহাওয়া সৃষ্টির ফলে বাইরের তাপমাত্রা হিমাকের নিচে হলেও এই তাঁবুর নিচে জনগণ টেনিস খেলা বা নৌকা বাইচে অংশ নিতে পারবে। রাজ্যের পাশে বসে থাকা ফিরিক কাপে চুমুক দিতেও সমস্যা হবে না। স্থপতি ফস্টার আস্তানায় একটি কাচের পিরামিডেরও ডিজাইন করেন। তবে এর নির্মাণ দায়িত্বপ্রাপ্ত তুর্কি কোম্পানির প্রধান ফেরাই উমিনস বলেন, আগে কখনো এ ধরনের জিনিস নির্মিত হয়নি। তা হাতা প্রকৌশলের দৃষ্টিকোণ থেকে এটা একটি কঠিন প্রকল্প। এর পরও তিনি মাত্র ১২ মাসের মধ্যে প্রকল্পটি শেষ করার ব্যাপারে আশাবাদী।

তবে এটা বড় ধরনের একটি কুঁকির কাজ, এ ব্যাপারে কারো সন্দেহ নেই। ১০ বছর আগে প্রেসিডেন্ট নাজারবায়ের রাজধানী আলমতি থেকে আস্তানায় স্থানান্তরের সিদ্ধান্ত নেন। তখন থেকে এর নির্মাণের পেছনে বরং হয়েছে বৈধ হাজার কোটি ডলারের বেশি। তবে প্রকৃত ব্যয়ের পরিমাণ আরো বেশি বলে জনৈকের ধারণা। তেলসমৃদ্ধ দেশটির জন্য অবশ্য অর্থ কোনো সমস্যা নয়। এরপরও সম্প্রতি এক সাক্ষাৎকারে প্রেসিডেন্ট নাজারবায়ের বলেন, কাজাখী স্থানান্তরের সিদ্ধান্তটি ছিল তার বেলা সবচেয়ে বড় কুঁকিপূর্ণ পদক্ষেপ। সে সবে বড় সর্জনও বটে। প্রেসিডেন্ট বলেন, স্টেপ-এ বাসযোগ্য নগরী গড়ে তোলা ফলে তা কেউ বিশ্বাস করতে চাননি।



পরিচর্যা-স্বাস্থ্য

# গর্ভাবস্থায় পরিচর্যার দিকে নজর দিন

সিমিলিয়া ডেক্স : নারীর মাতৃদু নারী জীবনের সফলতা। আকস্মিক মাতৃদু নারীর জীবনে অপূর্ণ সুখের অনুভূতি এসে দেয়। তবে মা হওয়ার পূর্বে তার শরীর মা হওয়ার উপযুক্ত কিনা তা অবশ্যই পরীক্ষা করে নেওয়া উচিত। কোন রকম অনুখ, যা মা হওয়ার জন্য বেশি বিপদের কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে, তা গর্ভের আগে সঠিকভাবে নেওয়া হওয়া মায়ের জন্য যেমন ভালো তেমনি ভালো পরিবারের নতুন সদস্যের লক্ষ পুরো পরিবারের। নিরাপদ মা ও সন্তানের জন্য গর্ভাবস্থায় পরিচর্যা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কারণ অস্বাস্থ্য বিদ্যমান নারীর জীবনে গর্ভাবস্থার (প্রথম গর্ভ) ৪০ সপ্তাহ তার পরবর্তী জীবনের ৪০ বছরের থেকেও বেশী ঘটনাবলি, বেশি বিপদসঙ্কুল ও দুর্ঘটনাপূর্ণ হতে পারে। গর্ভাবস্থায় নিয়মিত নারীকে গর্ভে শিশুরে পরীক্ষা করাও নির্দেশ দেওয়াতে গর্ভাবস্থার পরিচর্যা বলে। এই পরিসেবা যে শেষে দত্ত বেশী সে শেষে গর্ভজনিত কারণে মা ও শিশুর মৃত্যু সাধো তত কম। সুস্বাস্থ্য ও সুস্থ শিশুর জন্য আমাদের সকলের সঠিক নারীদু গর্ভাবস্থায় পরিচর্যা করানো এবং



গর্ভবতীর জন্য স্নেহমমতা জড়ানো হাত দুটো বাড়িয়ে দেওয়া গর্ভাবস্থায় পরিচর্যার উদ্দেশ্য।  
\* গর্ভজনিত কারণে মা ও শিশুর মৃত্যু প্রতিরোধ করা।

\* অস্বাস্থ্য নারীর স্বাস্থ্যের উন্নতি করা যাতে নিরাপদে প্রসব হতে পারে।  
\* গর্ভাবস্থায় কঠোরপন- রোগ তড়াতাড়ি নির্ণয় ও চিকিৎসা করা। যেমন- হৃদযন্ত্রের রোগ, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, রক্তবর্জতা ও যক্ষ্মা ইত্যাদি।  
\* গর্ভাবস্থায় জন্য কিছু জটিল সমস্যা তড়াতাড়ি নির্ণয় ও প্রতিরোধ করা। যেমন- প্রি-এক্সাম্পসিয়া (এক ধরনের খিচুনি), প্রাদেন্টাগ্রিটিভা (মুন্দের অস্বাভাবিক অবস্থান), এক্সিডেন্টাল হেমোরাজ, মায়ের শ্রোণীর তুলনায় বড় শিশু ও জরায়ুর মাধ্যমে শিশুর অস্বাভাবিক অবস্থান, যা স্বাভাবিক প্রসবে প্রতিরুদ্ধকতা সৃষ্টি করে।  
\* গর্ভজনিত কারণে যে সমস্ত রোগীর বিপদের সম্ভাবনা বেশী, তা তড়াতাড়ি নির্ণয় এবং নিরাপদে প্রসবের জন্য উপযুক্ত স্থানে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে চিকিৎসার জন্য প্রেরণ করা।  
\* গর্ভবতী নারীকে খাদ্য, পুষ্টি, সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি ও শিশুর যত্ন নেওয়ার বিষয়ে শিক্ষিত করে তোলা।  
\* প্রসূতির মানসিক অবস্থান উন্নতি করা যাতে প্রসবের সময় তার নিজের ওপর পরিপূর্ণ আস্থা থাকে।

## সুস্থ জীবনের জন্য ব্যায়াম

ব্যায়াম বা প্রতিদিন শারীরিক পরিশ্রম করলে আমাদের শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের ক্রিয়া-কর্ম সুসংঘতভাবে পরিচালিত হয়, তাছাড়া বিভিন্ন রোগ বাসাইয়ের হাত থেকে শরীরকে রক্ষা রাখে। দুর্ভাগ্যবশত বিভিন্ন ক্যান্সার এইচটি স্নায়ু কোষ-এর সার্বজনীন কোষগুলো বিশেষতঃ অনুপ্রাণী নিউমির শরীরে ছড়ি সঞ্চারিত।  
\* বীর্যবীজী গ্রন্থের সঞ্চারনকে বাড়িয়ে দেয় এবং পুরুষদের বীজ বৃদ্ধি।  
\* হৃদযন্ত্রের দুর্বল-বৃদ্ধি অসহ্য এ রোগের পূর্বাভাস দেয় নিলে তা যত্নে নিয়ন্ত্রণ করা যায়।  
\* তাছাড়া উচ্চ রক্তচাপ ও কোলেস্টেরল উচ্চ মাত্রা রোধ করতে সক্ষম হয়।  
\* প্রোস্টেট গ্রন্থের ও প্রস্টেট ক্যান্সার



বিশেষ ধরনের ক্যান্সার বৃদ্ধি প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে।  
\* টাইপ-২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।  
\* বাত প্রতিরোধে সহায়তা করে।  
\* ক্যান্সার বৈদ্য উপশম ও রোগের শরীরে অনুপ্রাণী গ্রন্থ হ্রাসে সহায়তা করে।  
\* হৃদযন্ত্রের ওজন হ্রাসের মত অস্বাস্থ্যজনক ঘটনা বা অসুস্থতাকে রোধ করতে সহায়তা করে।  
\* বৃদ্ধি গতিশীল বৃদ্ধি কমায়।  
\* মাসিক অসংলগ্ন ও উল্লেখ্য লক্ষণ কমায় এবং মেসোজি নিয়ন্ত্রণে আনে।  
\* সেরেও ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে।  
- সুপ্রীতি ইন্ডিয়ান সুই  
ডাক্তারী মেডিক্যাল কলেজ

## ডিএইচ এম এস পরীক্ষা সম্পন্ন

সিমিলিয়া হিপোটাই : ডিপ্রেসো ইন হোমিওপ্যাথিক মেডিসিন এন্ড সার্জারী (ডিএইচএমএস) কোর্সের ২০০৫-০৬ শিক্ষা বর্ষের ১ম, ২য়, ৩য় ও সমাপনী বর্ষের চূড়ান্ত পরীক্ষায় বাংলাদেশ হোমিওপ্যাথিক মেডিক্যাল বোর্ডের অধীনে অনুমোদিত কেন্দ্রে শেষের ৩৬ টি হোমিওপ্যাথিক মেডিক্যাল কলেজের প্রায় ১৫ হাজার ছাত্র/ছাত্রী অংশগ্রহণ করেন। ১৪ ডিসেম্বর থেকে পরীক্ষা শুরু হয় এবং ২৪ ডিসেম্বর শেষ হয়। ২১ ডিসেম্বর হরতালের কারনে ইন্ডিয়ান পরীক্ষা ২২ ডিসেম্বর অনুষ্ঠিত হয়। কেন্দ্রগুলোতে কিছুটা নরকের প্রকটতা লক্ষ্য করা গেলেও কোন ধরনের বড় অসুবিধা ঘটেছে না। ব্যবহারিক পরীক্ষা আগামী ২৪ ফেব্রুয়ারী হবে বলে কোন কোন সূত্র বলছেন।



# হাস্বেরীর হোমিওপ্যাথিক মেডিক্যালের অসীম বর্ধমান

হাস্বেরীর অসীম ও অসীম হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসা ব্যবস্থাকে হাস্বেরী খুব দ্রুত গ্রহণ করেছিল। প্রথম অর্থদশ বা তিন দশ ১৮১০ সালে প্রকাশিত হয় তা খুব দ্রুত 'প্যাল ব্যাণ্ড' এর নেতৃত্বাধীন এক দল চিকিৎসক ১৮৩০ সালে অনুবাদ ও প্রকাশ করেন। হাস্বেরীর কাজ প্রাচ্যে জার্মান ভাষায় বহুল ব্যবহারই এই দ্রুততার কারণ। তারপরও হুনির প্রশানন ১৮১৯ সালে হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসা বহু যোগ্য করে।

'জোসেফ হ্যাকসেট' ক্যাকোভি: (১৭৯১-১৮৪৫) নামে বিখ্যাত একজন হাস্বেরিয়ান চিকিৎসক, ১৮৩১ সালে কলকাতা হুনির চিকিৎসার অনাধার সামল্য পেরেছিলেন আনন্দিকাম ব্যবহারের মাধ্যমে, যা 'স্টেইনাম এনশার' ও 'ফ্রাঙ্ক ফার্টার এলজানাইন এনজিগার' নামক পত্রিকায় প্রকাশিত হয় ১ বছর পর। হাস্বেরীর রাজকীয় চিকিৎসার 'জেনুইন' ও 'সিলিসি' বিজ্ঞান হোমিও প্যাথিক চিকিৎসক 'অলমসি বলা' এর সম্পূর্ণ আসেন। ১৮২৫ সালে তার অলমসি বলা স্বপ্নীয়ে হাস্বেরানের সহিত সাক্ষার করে নিজেকে ধন্য করেন।

শব্দটি অর্থ শতাব্দীতে হোমিওপ্যাথি দ্রুত সম্প্রসারিত হয়। ১৮৭০ সালে প্রফেসর 'ফ্রেডেরিক হাস্বেল' (১৮১১-১৮৭৬) এক প্রকল্প চিকিৎসক রেকর্ডি (১৮২৫-১৮১১) কে প্রদান করে বিশ্ববিদ্যালয়ের পুঁটি 'ফ্রেডার' প্রবর্তনের বিষয়টি হাস্বেরীর পার্লামেন্টে পাস করা হয়। এই সময়ের মধ্যে দুটি হাসপাতালও উদ্বোধন করা হয় কলকাতায়। অস্বাভাবিক হোমিওপ্যাথিক সিনা মেডিকোরাম ১৮৭০ সালে প্রতিষ্ঠিত হয়, তার ১০ম কংগ্রেস অনুষ্ঠিত হয় কলকাতায়। হাস্বেরীর হোমিওপ্যাথিক ইতিহাস হাস্বেরীর রাজনৈতিক উদ্যোগের সাথে পরিচিতি হয়েছে। বিভিন্ন নামের হোমিওপ্যাথিক উপর নিষেধাজ্ঞা আরোপ করা হয়। সর্বশেষ এক নথিবিহীন নিষেধাজ্ঞা ৩৯ হয় ১৮৮৯ সালে এবং শেষ হয় ১৯১৭ সালে। চিকিৎসক সম্প্রদায় ও সচিব হোমিওপ্যাথি সম্পর্কে অবগত হতে চেষ্টা করে এর নাম পোনা থেকে বিরত থেকেছে। হোমিওপ্যাথিক গ্রন্থ সমূহ, হাস্বেরী ভাষায় অনুবৃত্ত হোমিও প্যাথিক বইই শুধু বিবেচিত হইলি,



বিজ্ঞানী হাস্বেল

দ্রুতজনক হলেও সচিব যে চিকিৎসক সম্প্রদায়ও নিজেদেরকে এই পেশা থেকে দূরে সরিয়ে ফেলেছিলো।

হাস্বেলার হোমিওপ্যাথিক মনো ভুলের ও সময়ের কোর্সের অনুসরণ করে ১১জন প্রতিষ্ঠাতা নিয়ে ১৮৯১ সালে একটি নতুন কোর্স চালু করে হাস্বেরীর হোমিওপ্যাথিক মেডিকেল এসোসিয়েশন। এই এসোসিয়েশন প্রাচ্য করে যে, এই সমালোচনা পূর্বপুরুষদের কৃতকার্যের ফল। ১৮৯৩ সালে 'সিনা মেডিকোরাম' এই এসোসিয়েশনের সদস্যপদ লাভ করে। ১৮৯৩ সালের শেষ দিকে হাস্বেলার

এসোসিয়েশনের পৃষ্ঠপোষকতায় ও বছরের শেষে হ্যাকসেট ট্রেনিং চালু হয়, প্রফেসর ডব্লিউ সাহানো যিনি, ডিয়েনার হোমিওপ্যাথিক স্কুল, লন্ডন কলেজ অব ড্যানিক্যাল কলেজ অব হোমিওপ্যাথি এবং বাইরন ইনসিটিটিউট এর প্রতিষ্ঠাতা ছিলেন।

১৯৯৪ এর অক্টোবরে নতুন কোর্স চালু হয়। ফলস্বরূপ বিপুল সংখ্যক চিকিৎসক শল্যচিকিৎসক, দল চিকিৎসক এবং চৈতন্যবিন হোমিওপ্যাথি শিক্ষা লাভ করে এবং আজ পর্যন্ত এ সংখ্যা বাড়িয়েছে ১৫০ এ।

এসোসিয়েশনের নামে অক্টোবর ১৯৯৪ সালে 'সিমিলি' নামের একটি হোমিওপ্যাথিক জার্নাল প্রথম বারের মত প্রকাশিত হয়। এটি বছরে চার বার বের হয়। এই এসোসিয়েশন হোমিওপ্যাথির প্রকল্পপূর্ণ কাজ সমূহ হাস্বেরী ভাষায় অনুবাদ করার চেষ্টা করে। হোমিওপ্যাথিক সরকারী চিকিৎসার পাশাপাশি পোন্টি হ্যাকসেট ট্রেনিং এর ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য প্রশাসনের সহিত আলোচনা শুরু হয়েছে। এখন হোমিওপ্যাথির সাময়িক চিত্র সর্বজন গ্রাহ্য হবে এখন ইউরোপের এই সমাল একে স্বীকৃতি দিলে বলে আশা করা যায়। আজ পর্যন্ত আমাদের সন্ধ্যা সংখ্যা পুঁশিত হাটজন।

সক. ৩৭ ক্যাকোভি: কুটি  
(জেনিফার, হাস্বেলার মেডিক্যাল হোমিওপ্যাথিক এসোসিয়েশন)  
অধ্যাপক ডাঃ ডেব পলিন্ডাল লন্ডন সিমিলি, ১৮৪১ এর প্রবর্তিত।  
পৌরসভা ইউরোপিয়ান জার্নাল অব ড্যানিক্যাল হোমিওপ্যাথি, সংখ্যা ১৯৯৪

## খাইরয়েড ক্যান্সার নিজেই পরীক্ষা করুন



খাইরয়েড খাইরয়েড ক্যান্সার নিজেই  
কলকাতা পত্রা চিকিৎসার জন্য চলবে।  
একজন প্রতিদ্বন্দ্বিতা করে ১ বার মিনাক  
পত্রিকাটি নিজে নিজেই করুন।  
উপস্থাপন : ১ টান পানি ও ১টি হাত  
সামান্য।  
পত্রিকা : ১ জনকেই অস্বাভাবিক সমানে  
মন্ত্রন দ্বারা আশঙ্কিত হওয়ায় উই অংশ  
(জাতীয়স্বত্বাধীন) এবং প্রতিদ্বন্দ্বিতা

১. ক্যান্সার বোম। যাগের অংশটুকু পুরোপুরি দুটিগোছন হয়।
২. মনে রাখতে হবে যেন পরীক্ষার সময় আপনাদের মাথা সর্বোচ্চ  
হাতটা উই রাখতে হবে হাতটা হলে আপনাদের আনন্দ না নষ্টিয়ে এবং  
খালিরাপ ছাড়ানি পানি গিলতে পারবেন।
৩. এবার এক চুমুক পানি পান এবং গিলে ফেলুন।
৪. পানি গিলারপরই করার সময় লক্ষ্য করুন আপনাদের  
আলোচনামূলক এবং ক্যান্সারবোমের মাধ্যমের অংশ ফুলে উঠে  
কিন। যদি লক্ষ্যম হয়, তবে বার পরীক্ষা করুন।
৫. মিলিত হলে অবশ্যই আপনাদের চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ  
করুন।

ডাঃ আবদুল্লাহ আল-হাসান  
সকল পত্রিকায় বৈজ্ঞানিক পত্রিকা, মাস







সিদ্ধান্ত করেছেন এবং পূর্ব-নাইজেরিয়ায় ১৯৩০ সালে। পারদিক  
কৃত পত্রা করেছেন ইরানীয় বিশ্ববিদ্যালয়ের সর্বম ব্যাচের হয়ে।  
একুয়েমেন্ট শেষ কাজ যেন নাইজেরিয়ায় প্রজ্ঞানটিং কর্মসম্পাদন-  
এ কাজের সেরিত প্রত্যক্ষক এ শেষে বহিঃমচার বিকাশের পরিচালক  
পদে। এ সময়সীমা তাঁর সোম্বায়েমি ওক। যাতেবে একজন লেখক,  
সং. লেখক এবং সম্পাদক, সব মিনিরে সত্তেরটি বইয়ের প্রণেতা,  
এর মধ্যে পঁচাত্তি উপন্যাস: *Things Fall Apart* (1958), *No Longer at Ease* (1960), *Arrow of God* (1964), *A Man of the people*  
(1966), *God of the savanna* (1987) ও চেনা সত্তেরের মধ্যে  
লিখিয়ে যা যা *Creation Day and Hopes and Impediments*  
এবং আরো সংকলন *Bevire Soul Brother* উল্লেখযোগ্য। *Okaka*

হওয়া পর্যন্ত যদিও হুইল স্ট্রোকেই থাকে চলবেলা করতে হয় বাকি দিন কাজের তার স্বাস্থ্যের সাপেক্ষে টুর্নির মধ্যেই। আত্মীয়-পরিজনকে বিশ্বাস্যে রেখে দিদি তিনি নিজের স্বাস্থ্যসংক্রান্ত কিছুই বলে আসছেন না। সাক্ষাৎকারটি গ্রহণ করেছেন, জেরেছি ক্রকন এবং অস্বস্তি করেছেন- আহমেদ শাব্বি

লক্ষ্য। আচেষ্টে পরিবার সম্বন্ধে কিছু বস্তুনিষ্ঠ ১৯৮০ সালে আপনার বেড়ে ওঠা, প্রাথমিক শিক্ষা ইত্যাদি। এই সময় এমন কিছু কি হয়েছিল যা পরে আপনাকে লেখালেখিতে উদ্বুদ্ধ করেছে?

উত্তরঃ স্পষ্ট মনে পড়ছে, গল্পে আমার প্রথম অর্ধশতাব্দী ছিল, গল্প লিখতে নয়, ভাবতে। যাকে পোনা গল্প নিয়ে ভাবা, প্রথমে যা পড়ে কোনোর কাছে গল্প বলি, গল্প বলি বাবার কাছে বেড়িয়ে আসে তার বৃদ্ধাঙ্গুরের কাছে- কোনোটা পুরো কোনোটা টুকরো। যখন ছাফে

আমি সাহিত্যের পুনিশ নই, তরুণদের বানি  
ঘাম ঝরাও, শ্রেষ্ঠ শ্রমটা দাও

— চিন্তা আছেবে



প্রকৃত সম্পাদক আছেন আফ্রিকান সাহিত্যের উপর প্রকাশিত  
ইইনম্যান সিরিজের প্রতিষ্ঠাতা সম্পাদক, যার শিরোনাম সংখ্যা  
কিন্তু ছাড়িয়ে গেছে। আফ্রিকান সাহিত্যের জন্য তার বহুল  
কাজের বিশেষ বিবেচনা বিভিন্ন বিশ্ববিদ্যালয় হতে প্রাপ্ত পঁচিশটি  
সম্মানসম্বন্ধ ও ত্রিহুইটি ডিগ্রিপ্রাপ্ত এই লেখক র্তমানে Bard College  
এর ইংরেজি বিভাগে।

এই কবিতায় নেত্রী সাফাওয়ারীর প্রথম অংশ লেখা হয় জানুয়ারির এক রবি। তেজা সাত্তা সন্ধ্যায় কবিতা কেলে হল রবি চন্দ্রকির সামনে। সেদিন ছিল মার্টিন লুথার কিংয়ের জন্মদিন, নশক-শ্রোতা মুকরিত হালকামের তেঁকে সুশাশে তুশের কোড়া, মনে সায়েবের অকপটে উত্তর খিটে গেলেন সাফাওয়ারীর প্রহকারীর একা একই সাথে চন্দ্রকিরের। গল্পগোলা চড়ে কলগেল তার শৈশবের তার শৈশবের কথা।

শব্দভাষ্যের একটি অংশ গ্রহণ করা হলে শব্দের অর্থে তার নিউ ইংলিশ রাস অবশ্যই হুইল থেকেই এসেছে। বরফা খুন্সেন, অত্যন্ত বিশাল আকারের হাতিতে, বিশাল লিফিং লেভার থেকেই নিয়ে নিয়ে গেলেন এবং এক অস্বাভাবিক ধরনে, এটিই তার শব্দের মূল, দু'পাশে উল্লিখিত, বর্ন আর সার্বিকতার বিপুল বই, আরো তার লেখার ট্রেন্স লিখা কিছু বই লেখার উদ্দেশ্যেও গ্রহণ করে।

সীলোভের প্রতিফলিত পোষাকই তাদের পছন্দ, যতটা  
 সিম্পল ও প্রাকৃতিক—এই *casual*—তখন আরও বেশি *casual*  
 হওয়া আরও প্রকৃত পোষাক। শান্ত মুখাবয়বে সঙ্গে জানলার দু'টি  
 সীলোভিত প্রসব এসে পড়েছে যান পুরোপুরি, উল্লেখ হয়ে ওঠে  
 আর বেশ-বুজাই যেন যান একই সাথে আলি ও অতিথ্যে গর  
 সীলোভ

[illegible]

কদমাম-কইয়ের গন্ধগুলো বেশ ভালো লাগতো। বসিও এই গন্ধগুলো যেন কেমন, তবে আমার বেশ লাগতো। আমাদের অঞ্চলে আমার বাবা-মা প্রথম শিক্ষার ধর্মোন্মুক্ত ব্রিস্টল। তারা শুধু ধর্মোন্মুক্ত নয়, বাবা ছিলেন একজন ইন্টারেস্টিং-পার্সন। তিনি আর যা ইংরেজি ভিত্তি বিভিন্ন অঞ্চলে প্রায় পশ্চিম বঙ্গের ধর্ম প্রচার করেছেন। আমি সন্তান হওয়ার পক্ষম কি হারি সন্তান। আমি এখন লবে বড় হতে উঠছি, আমার বাবা অবশ্যই যান, আমাদের নিজে ভালো আসেন ভালো পূর্ণ পক্ষমের প্রাণে।

কুলে মাঝারি পৰ অন্দেরে গল্প অন্য দেশের বড় আমি পড়তে পাই। আমার এক রচনায় আমি লিখেছি কী কী জিনিসে আমার ব্যাপক আগ্রহ ছিল। উল্টে সব বিষয় এমনকি এক জাদুকরের গল্প, যে চীন দেশে গিয়েছিল হ্রদীপ পাওয়ার আশায় ..... আহাৰে, এসব আকৃষ্ট করতো কেননা এরা অনেক দূরের কিছু অনেক দূরের যেন ইচ্ছাযে। তারপর বড় হতে থাকি, পড়তে পাই রোমান্সের সব অভিযানের কাহিনী, কেন জানি না সেই সব গল্পে আমার ঐসব গুনোদের শব্দ মেলায় কথা ছিল যাদের অকস্মত ছিল হৃৎকারে আগ্রাস্ত শব্দাদের বিকল্পে। কিন্তু স্বতঃস্ফূর্ত হয়েই আমি শব্দদের পক্ষ নিতাম। তারা অনেক সুন্দর চমকবার এবং তারা বুঝমান। কিন্তু অন্য পক্ষ তা না .... তারা নিৰ্বোধ ও অনুভব। এও মাঝেমুই আমি সেই ভয়ঙ্কর সত্যের মাঝে নিজের গল্প না থাকার সৈন্যদের সাথে প্রতিষ্ঠিত হই। প্রহাস আছে, হৃৎসিন না সিংহদের মাঝে কেউ ঐতিহাসিক হয়ে ততদিন পিকারের গল্প শিকারী অনুভবী পৌঁছাই বৃদ্ধি করবে। এই উপলব্ধি আমার অনেক মেরিত আসে। এক সময়ে আমি অনুভব করি আমাকে লেখক হতে হবে। হতে হবে ঐতিহাসিক। এটা একজনের কাজ নয়, একার পক্ষে সম্ভব নয়। কিন্তু এটা এমনই জিনিস যা আমাদের সমস্তই হবে, শিকারের গল্প যেন বেদনাকে প্রতিচ্ছিত করে সাথে সাথে সাহস আর পরিশ্রমকে এবং তা এমনকি সিংহকে।

সম্প্র: আপনি ইংল্যান্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রথম গ্রাজুয়েটদের একজন।  
কেননা ছিল আপনার ক্যালকাস জীবন? কী পড়তেন সেখানে?  
প্রাচীনতম শিক্ষা কি আপনার সেখানেইর কোমো করি করেছে?  
উত্তর: ইংল্যান্ড, মূল পড়ে গ্যামন এক শিক্ষাসময়। এটা প্রতিযোগী  
হলেও লাতা রাইজেলিয়ার উপনিবেশের এর এক সময় জিটি কেননা  
ইংল্যান্ড উপনিবেশের শেষভাগে এর প্রতিটা। তারা যদি ভালো কিছু  
করে থাকে তার মধ্যে এটা অন্যতম। এর পর শতদ শতাব্দীকালের  
একটা কলেক্ট হিসেবে, কেননা খ্রিষ্ট-পূর্বকালে কোনো উপনিবেশ  
সময়ের নিজস্ব একটি বিশ্ববিদ্যালয় প্রতিষ্ঠা করে কখনো তাহলে  
পারতো না, শুধুই আশের উপর ছিলোই থাকে হতো, একটি বড়  
সময় তার প্রতিষ্ঠাপকরাই লাতায়ে করে। আমরা ছিল ইংল্যান্ড



লন্ডন বিশ্ববিদ্যালয়ের কলেজে। ফলে আমি সেলাম লন্ডন বিশ্ববিদ্যালয়ের ডিগ্রি, সে সময় এরুমহটাই হ্যাটা। স্বাধীনতার আদর্শ, ইবাদান হলো একটা পূর্ণাঙ্গ বিশ্ববিদ্যালয়। তার করেছিলাম বিজ্ঞান দিয়ে, তারপর ইংরেজি সাহিত্য। ইতিহাস শেষে ধর্মতত্ত্ব। প্রত্যেকটি বিষয়ই চমৎকার এবং উপকারী। ধর্মতত্ত্ব পড়ার আমার কাছে চমৎকপ্রদ ছিল। সম্পূর্ণ লন্ডন একটা বিষয় তার উপর এটা শুধুই খ্রিস্টান ধর্মতত্ত্বই ছিল না, পশ্চিম আফ্রিকার অন্যান্য ধর্মও আমাকে পড়তে হয়েছিল। আমার শিক্ষক ড. পরিদ্বার, বর্তমানে লন্ডন বিশ্ববিদ্যালয়ের একজন সম্মাননূচক অধ্যাপক। এ বিষয়ে ছিলেন অন্যতম বিজ্ঞজন। ডাহোমিতে তিনি এর উপর ব্যাপক গবেষণা করেছেন। প্রথম দিকে, আমি যখন তার পদ্ধতির সাথে পরিচিত হই, আমারটার সাথে মিলিয়ে দেখি, তুলনা করি কেমন যেন উদ্ভাবনাত্মক উৎসাহ পাই। এই বিভাগে আরো একজন অধ্যাপকের সাথে আমার পরিচয় হয়। নাম জেমস ওয়েলচ, অসাধারণ এক লোক তিনি একধারে রাজ্য ঘণ্টা জরী ও বিবিসি-এর ধর্মযাজক। জনসাধারণ বক্তৃতা দিতেন। এক অনুষ্ঠানে তিনি বলেছিলেন তোমাদের যা প্রয়োজন হয়তো আমরা তা শিখাতে পারবো না কিন্তু আমরা যতটুকু জানি তার সবটাই তোমাদের দিতে চেষ্টা করবো। কী অদ্ভুত কথা, আসলে এটাইতো শিক্ষা এবং এই উত্তম শিক্ষাটাই আমরা পেয়েছিলাম, আমার প্রয়োজন এমন একটা জিনিসই আমি সেখানে শিখেছি আর সেটা হলো আচরণ। বাকি আমার নিজেকেই পাড় হতে হয়েছে। যেমনটা বলছি ইংরেজি বিভাগ তার প্রকৃষ্ট উদাহরণ, সে সময় কেউ যদি জানতো কেউ একজন লোক হবে বেশ হাসাহাসি হতো তাকে নিয়ে। এটা আদ্যাদি করে তারা ভাবতে পারতো না। যেন পড়ে একবার আমাদের বিভাগে একটা প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হলো-লম্বা ছাতির উপর একটা গল্প লিখতে হবে বিভাগীয় পুরস্কারের জন্যে। আমি এর আগে কখনও গল্প লিখিনি, বাংলা ছিলো না, সবদাম তাই বলে পারবো কেন। শিল্পান একটা গল্প, কন্যাও লিখায়। আসের পর মাস চলে যায়। তারপর একদিন মোটিশবোর্ডে ফলাফল ঘোষণা করা হয়। "কোনো গল্পই মানসম্মত না হওয়ায় কাউকে কোনো পুরস্কার দেয়া গেলো না। এই মোহলার নিয়ে আরো একটি কথাও যেনা ছিল। তাইতো, তারা আমার নামেরোধে করে লিখেছে এর গল্পটি উল্লেখযোগ্য। সে সময়কার ইবাদান এমন নয় যেমন আজ অসম্ভব নসি হাতে মিলে নাচেন বরং সেটা ছিল পুরো শব্দের দৃষ্টিতে নাচার হওয়া। তাই ইবাদান বলেছে উল্লেখযোগ্য সেটাই বুঝতে চলে উঠে প্রশংসা। কিন্তু আমি সবই হার পাঠিনি। আমি আরেকের প্রত্যাশিতার সাথে দেখা করি। আলি বলেছেন আমার পদ্ধতি যথেষ্ট জায়েগ নয় তবে ইন্টারেস্টিং। বেশ, কিন্তু সবদামটা কেথায়? তিনি বললেন কর্ম, বুঝলে চরী যেন কেমন জটিল? কালান, একটা বুঝিয়ে বললেন। "হ্যা, কবর হবে আজ নয়, আজ আমি টেনিস খেলতে যাচ্ছি, পরে এক সময় কপারো, আমাকে মনে করিয়ে দিও।"

[illegible]

মানুষের পঠিত্যে কথামালা। এর মধ্যে হেটফিল্ডও পাঠ্যে। যদি  
একটিটির বেশি মনোযোগী হয়ে উঠলাম। সমাধাধীন বেশে মনো  
কেন্দ্রন ইতিহাসে এক পরিবর্তন হয়ে থাকলে, অল্পদিনেই আমার  
পাঠ্যেই মনো ব্যবস্থাপক পালে।

পদপ্রার্থী হলো বিলাতিন নাম- Things fall Apart এবং No  
 গ্রন্থ: আপননি প্রথম দুটি বইয়ের নাম- Things fall Apart এবং No  
 Longer at Ease আধুনিক জাইবিশ এবং আমেরিকান বর্ণের  
 কবিতা থেকে নেয়া, ইয়েটস- ইলিট মনে হয়, আপনাদের জিহ্ন সূচক  
 কবি।

উত্তর: প্রিয় ছিল অবশ্যই, যেটা অবশ্য মূল ব্যাপার নয়। আমি একটি  
কিছু জিনিস দেখাতে চেয়েছি। তবে ইয়া, ইয়েটল-ইলিয়াট মনে হয়,  
আপনার প্রিয় দু'জন কবি।

আমাদের প্রিয় দুজন কবি :  
উত্তর : প্রিয় ছিল অমরশ্যই, সেটা অবশ্য মূল ব্যাপার নয় : আমি একে  
জিনু জিনিন লেখাতে চেয়েছি। তবে হ্যাঁ, ইয়েটেন আমার পছন্দ,  
ক্যাপা আইরিশম্যান : সত্যিই আমার তাঁর রঙালতা : তাঁর  
এলোমেলো আইডিয়ামগুলো মনে হতো একজন কবির যথার্থ  
মানস্য : জবাবের দাবি সময় ঠিক পথেই ছিল সেখা পর্যন্ত যাবার  
একটুরে মাথার নাক তবু তাঁর জন্মের সব সময় সঠিক পথেই প  
রাখতো : তাঁর কবিতা চমৎকার : আমার মতের্যে কবিতা খেলতো এর  
জাদু অমাকে পেয়ে বসতো : যা হলে আসে তা-ই নিয়ে লাইনের প  
লাইন সাজিয়ে যেতাম, যা কিছু ভালো লাগতো তা-ই নিয়ে : ইয়েটেন  
এখানেই অনুভব করতাম সবচেয়ে বেশি : এর অর্থে পড়ে তা  
হেততত্ত্ব বা বিজ্ঞানের চক্র সম্পর্কে জানতে পারি : শিরোনামটা ফল  
সেই তখন এ সম্পর্কে তেমনি চিন্তা ছিল না : Things Fall Apart  
কথটারই কেমন ঘোর উপযুক্ত ও অপরিস্রব মনে হতোছিল আমার  
কাছে : টি.এস. এলিয়ট-এর কথা আসতো : ইরামান-এ যে গতি  
ছিল : পান্থী মূলত এক ঐজল্যা আছে তার মধ্যে একটা অঙ্গ  
টাইশ, পাঁতড়াপূর্ণ : তবে যে কবিতা থেকে নামটি (No Longer  
At Ease) নিয়েছি তা নিজের জন্য লেখা নিয়ে আসা তিন আনন্দের  
(Magi) নিয়ে সেখা : ইংরেজি সাহিত্যের অন্যতম মহৎ কবিরা :  
তাঁরা তিন জন দেশে ফিরে যাওয়ার পর আর কোনো শক্তি মনে  
পারিনি : (No Longer at Ease) অন্যায়ের সাহস্য তাঁর জগৎ বেশ  
কিছটা দেশ পড়ার, খুবই ভীষণ : তাই লাইনটা নাম হয়ে উঠলি :  
এব পরে কিছু কোনো বইয়ে এমনটা হয়নি :

প্রশ্ন: আশনার ইংলিশ প্রকাশক এলান হিলের কাছে ভগেছি।  
 (all Apart উপন্যাসের পত্রিকার পাতাগুলো গাছটি।)

উত্তর: যে এক লম্বা গছ। গছে লম্বা দিকে আছে কীভাবে গাছের  
কান্ডে ভরিয়ে দেওয়া হয়েছে। ১৯৮৭ সালে কয়েক মাসের জন্য গাছ

২০১৭-১৮ অর্থবছরে মোট ৩৬৫ জন শিক্ষার্থীকে প্রশিক্ষণ দেয়া হয়েছে।

BHC-তে পেঁচিবির পর আমার এক বন্ধু, আঘরা মুন্সিংগ এসেছিল।

১৯৮০-তে শেখবাবুর শত্রু আশ্রায়ের এক বক্তৃতা, আশ্রিতা শ্রুতি  
নাইলোরিয়া থেকে, বলল, 'মিস্টার ফেলানকে কোন কুচিন্তা  
সেখাওটা সেখায়েছে নাই। মিস্টার ফেলান ১৯৮০ সালে'

লেখক: ড. সত্যজিৎ রায়।

উভয়ে চলল কিছুদিন। কিন্তু শেষে একতর চলে পড়েই তার  
উপন্যাসের খসড়াটা নিয়ে ফেললাম। সে ভাল, বেশ... ঠিক করে

মতো কোনো একমুখীভাবে দেখা যায় না। কেনইবা

কম্পনিত হইয়া উঠিল। সেখানে গেল। সেখানে গেল। সেখানে গেল।

ব্যাংক সে এসে সম্পর্কে বলেছিল, 'বালেন এটা ইন্সটিটিউট।  
কিন্তু এটা পড়ে এতটাই লাভ্য যেখানে সে এক শিশুর  
হোক বলে।' জাতি বলায় বলায় বলায় বলায় বলায়

মোহর করে। আরি উপর লজ্জার বাঁধে, সে জামার মোহর  
মাথাকে জোঁক করে কলব্যাক করা ছাড়া মেসেক রেখে দেয়।

আমার মেয়েকে বিয়ে করতে চান।  
আমার মেয়েকে বিয়ে করতে চান।  
আমার মেয়েকে বিয়ে করতে চান।

[illegible]

'হ্যাঁ, কিন্তু এতখানি না।' তারিফ করতে গেলেন।

‘‘ହା, ତିନି ବାଉଁଶି ନା ।’’ ଆମି ତତ୍ତ୍ଵେ ଗୁଣନାମ, ବାଉଁଶ ତିନି ବାଉଁଶି ନା । ତିନି ବାଉଁଶି ନା । ତିନି ବାଉଁଶି ନା । ତିନି ବାଉଁଶି ନା ।

কাজেই বেশ দ্রুত জিনাম প্রথম প্রকৃতির। তাই  
শরীরের কাজের দল হিসেবে কাজ করে। তাই

১. কল্যাণ : কল্যাণ হল কল্যাণ মূল্য : কল্যাণ মূল্য  
 ২. কল্যাণ : কল্যাণ হল কল্যাণ মূল্য : কল্যাণ মূল্য  
 ৩. কল্যাণ : কল্যাণ হল কল্যাণ মূল্য : কল্যাণ মূল্য



अध्यापक वि.ए. मनमोहन शर्मा (बुलबुल)

বিশেষ করে মানব-পরিভূত মানুষের  
বংশগতির নৃ-জাত মানবের জীবন-যাত্রা  
আমরা আর কিছুই নয়। সামাজিক নৃ-  
পরিবেশের অভাবে মনোজাতিক মনো-  
সামাজিক ও মানবিক ওজনবলীর  
বিকাশ মাত্রাভুক্তভাবে বাধিত হয়েছে।  
কারণ জীব জগতের নর থেকে  
নিরাজমান যে অসামান্যত, অনুভূতি,  
অবজ্ঞিত ও অসংজ্ঞিত সামাজিক ও  
রাজনৈতিক পরিবেশে যেখানে অসংজ্ঞান  
করতে হচ্ছে, তা শুধু বাংলাদেশ নয়  
সরং সারা বিশ্বের জন্য ইহাটকি স্বপ্ন।  
মানুষ তথা সমগ্র প্রাণী জগতের জন্য  
প্রাকৃতিক পরিবেশকে নৃ-জাতীয় যে  
বংশন উপহার দিয়েছেন, তা মানুষ  
দ্বারা অপবানন্যাকের মাধ্যমে লুপ্ত  
হয়ে যাচ্ছে। সকল পরিবেশ নৃ-  
জগতের বায়োটিক ও অ্যা-বায়োটিক  
অপলিন্যাককে কেন্দ্র করে নৃ-জাতীয়

[illegible]



0000000000000000

পরিবেশের জারসামান্যীনতা  
সেবা দিয়ে এবং প্রাণীজগত  
স্বপ্নে হয়ে যাবে। বর্তমানে  
অপরিচয়িতভাবে সাময়িক  
সার, জীৱ ন্যাসক, শিল্প  
জারসামান্যীনতা পদার্থ, ন্যাসক  
পদার্থ, ন্যাসক পদার্থ, ব্রহ্ম  
পদার্থ, অসংখ্য ন্যাসক  
পদার্থসমূহ জীবন জীবন  
জীবনসমূহ উপাদান পদার্থ  
যেমন: পানি, জীৱ এবং  
ব্রহ্ম পদার্থ ও বিদ্যাক  
করবে। একত্রে ন্যাস পদার্থ  
পরিবেশ জীবন জীবন সার  
সকল জীব জগতের জীবন  
করবে হয়ে ন্যাসক: এ  
নির্দিষ্ট না, অসংখ্য জীবন  
হয়ে থাকবে। আর এর জন্য  
যেইসংখ্য জীবন পদার্থ।

[illegible]

করা প্রতিটি মানুষের  
নাশনিক ও মনোবিক  
অধিকার। তবে বাণেশ  
কর্তব্য পালনের দিকটি  
নিশ্চিত করে এই অধিকার  
নিশ্চিত এ কারণে খাম্বু  
লেশের সবকার ও জনগণের  
এছাড়া তাদের স্বত্বস্বত্ব  
অংশগ্রহণের মাধ্যমেই সু-  
সম্পন্ন করা সম্ভব। যখন  
সম্প্রদায়ের জীবন চক্রে  
একটিটি ধারণা অথবা মতবাদ  
পরিবেশ থেকে পরিবর্তিত  
পরিবেশ, সামাজিক  
পরিবেশ ও রাষ্ট্রীয় পরিবেশ

সবচেয়ে প্রচেষ্টা অনুমোদিত থেকে যায়।  
আবারও বলতে হয় যে, আমাদের চুক্তিতে হবে  
পরিবেশ বন্ধে প্রাণের সকল পর্যায়ে সকল  
অবস্থানকে বুঝা উচিত। যদি তাই হয়, তবে  
পরিবেশ উন্নয়ন বন্ধে চুক্তিতে হবে যে  
পরিবেশের সকল উপাদানের একটি সমন্বিত  
উন্নয়ন। অতএব স্বতঃস্ফূর্তভাবে প্রকল্পগুলি  
জায়ে পরিবেশ বন্ধের উন্নয়ন মূলক কর্মসূচি  
বাহ্যিকায়ন বা করে পরিবেশের প্রতিটি  
উপাদান যেমন মানুষ, অমূল্য প্রাণ/প্রাণী,  
প্রাকৃতিক সম্পদ প্রভৃতির উন্নয়ন সাধনের  
রাস্তায়ে পরিবেশের উন্নয়ন সাধন করা  
প্রয়োজন এবং প্রাণী জগতের প্রয়োজনীয়  
খাদ্য, বস্ত্র, বাসস্থান, শিক্ষা, চিকিৎসা নিশ্চিত  
করার ব্যবস্থা গ্রহণ করে অনুকূল পরিবেশের  
পরিষ্কার ওপদান করা উচিত। এক্ষেত্রে বলতে  
হয় যে, দেশের আইন-কানুন এর প্রতিটি  
প্রদান এবং বাধ্যতার নিরিখে ব্যক্তি,  
পরিবার, সমাজ ও দেশের সমস্যার সমাধান  
করা ও মারাত্মক চ্যালেঞ্জগুলো সমাধান ইত্যাদি  
বিষয়টি একটি বিশেষ বিশেষে হলে অসম  
সামর্থ্য করে করা হবে অসম্মত সাধিত  
পরিবেশ উন্নয়ন হবে। প্রত্যেক দেশের শিল্প  
ও সাধারণ পরিবেশ মূল্যে অধিকতর প্রত্যেক  
কাগজ প্রাণ-প্রাণের পরিবেশ মূল্যের সঙ্গে  
আমের সামাজিক উন্নয়ন ও সামাজিক উন্নয়ন  
মূল্যের সঙ্গে সামর্থ্য হয় এবং প্রত্যেক দেশের  
সম্পদ প্রাণ মূল্যের সম্পদে পরিণত হয়।  
দেশের প্রাণী জগত ও মূল্যের প্রাণী প্রাণী প্রাণী  
সম্পদ অনুমোদিত থেকে যায়। প্রাণী প্রাণী  
পরিবেশের উন্নয়ন সাধন করে সকল দেশের  
এই সমাজ ও প্রাণীর কর্মসূচি প্রাণী  
প্রাণী প্রাণী প্রাণী প্রাণী প্রাণী প্রাণী  
প্রাণী প্রাণী প্রাণী প্রাণী প্রাণী প্রাণী

মানব সম্পদেও বৈশিষ্ট্য সমূহের পূর্ণাঙ্গ বিকাশ  
হয়। এই জীবন চক্রেই চৈতন্য, মানসিক,  
বৈজ্ঞানিক, চারিত্রিক ও বুদ্ধিমত্তার বিকাশ ঘটে।  
যার উপর পরিবেশের একটি গুরুত্বপূর্ণ ও  
কার্যকরী ভূমিকা রয়েছে।

আগামী দিনগুলোতে আমরা একটি কার্যকর  
সুস্থ পরিবেশ নিশ্চিত করে, মানব সম্পদকে  
সাংসাদিক পরিবেশ থেকে মুক্ত করে সুখের  
পরিবেশে দেখতে চাই। এই চাওয়া ও  
পাওয়ার মধ্যে শুধুমাত্র তখনই সমঝা করা  
সম্ভব হবে যখন দেশের মীথি  
নির্ধারণকারীগণ, আইন প্রণয়ন ও  
প্রয়োগকারীগণ, সুশ্রব সমাজ, সর্বো  
সরকারি প্রতিষ্ঠান এবং সর্বস্তর বিষয়ে পেরা  
প্রদানে নিয়োজিত যেচ্ছাদেরী মধ্যে সমু  
পরিমিতভাবে অংশগ্রহণের মাধ্যমে পরিবেশ  
উন্নয়নমূলক নীতি প্রণয়ন ও কর্মসূচী বা  
বায়ন নিশ্চিত করতে পারবেন। সুতরা  
সকলকে কাজে এগিয়ে আসতে হবে ও  
বিশ্বাস করতে হবে যে, বংশগতি দিয়ে শু  
জ্ঞান্যরূপেই নয় বরং মানুষ সহ সকল জাতি  
জগৎকে প্রয়োজনের নিরিখে সুন্দর পরিবেশ  
বৈচিত্র জীবনও তৈরি। প্রকৃত মানব ও  
জীব/প্রাণী সৃষ্টিতে প্রয়োজনীয় অনু  
পরিবেশের কোন বিকল্প নেই। সকলের  
সহযোগিতায় আগামী দিনগুলোতে প্রমা  
আমাদের ও ভবিষ্যৎ প্রজন্মের জন্য একটি  
সুন্দর ও সুস্থ পরিবেশ সৃষ্টি করতে পারবে  
যেখানে প্রকৃতির বা স্বাভাবিক পরিবেশ  
অবক্ষণমূলক ও মানবিক পরিবেশ  
অবক্ষণ। শুধু প্রকৃতি একটি সমৃদ্ধ ও সু  
সুন্দর পরিবেশ বা প্রায় সব প্রাণীর  
সম্পদকে জরাজীর্ণ করেছিল একটি প্রকৃতি



# বাংলাদেশ কৃষি শিল্পে মাশরুম চাষ

মাশরুম এক ধরনের নিম্ন শ্রেণীর মৃত পরজীবী, এক কোষী/হ্যাণ্ড্রেড বা সমাসদেহী উদ্ভিদ এবং ছত্রাক শ্রেণীর মধ্যে উচ্চ স্তরের এক প্রকার ফাঙ্গাসের ফুলই মাশরুম। যা খাদ্য ও ঔষধ হিসেবে সকল প্রকার প্রাণী ও জীব ব্যবহার করতে পারে। মাশরুম চাষ করা খুব সহজ। আধুনিক উন্নত পদ্ধতি অবলম্বনে জীবাণুমুক্ত কম্পোস্ট ব্যবহার করে অতি মাত্রায় উৎপন্ন সুনিশ্চিত করা হচ্ছে। সাধারণ পদ্ধতির চেয়ে এ পদ্ধতি সংক্ষিপ্ত এবং বাণিজ্যিকভাবে অপরিহার্য। মাশরুম সম্পূর্ণ হালাল খাদ্য হিসেবে পবিত্র আল-কোরআনে সূরা বাকারার ৫৬-৮০ আয়াতের মধ্যে 'মান্না সালওয়া' নামে উল্লেখ রয়েছে। মাশরুমের আরবী নাম কামুআ।

মাশরুমের পরিচয় : মাশরুম আর ব্যাঙের ছাতা এক জিনিস নয়। ব্যাঙের ছাতা প্রাকৃতিকভাবে যত্নতর গজিয়ে উঠা বিষাক্ত ছত্রাক। কিন্তু মাশরুম বিষাক্ত নয়। মাশরুম অত্যন্ত পুষ্টিকর ও ঔষধী গুণ সম্পন্ন সম্পূর্ণ হালাল সবজি।

মাশরুম বৈজ্ঞানিক গবেষণায় উদ্ভাবিত বীজ দ্বারা পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত পরিবেশে রাসায়নিক সার ও কীটনাশক ঔষধ ছাড়াই বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে চাষ করা একটি সবজি। ইহা জাতিসংঘের খাদ্য সংস্থা (FAO) অনুমোদিত খাদ্য।

মাশরুমের প্রকারভেদ : বিশ্বে প্রায় ৩৫-৪০ হাজার প্রজাতির মাশরুম রয়েছে। এদের মধ্যে ২০০ প্রজাতির মাশরুম খাওয়ার যোগ্য এবং ২০ প্রজাতির মাশরুম চাষ করা সম্ভব। বাংলাদেশের আবহাওয়া ও জলবায়ু অনুযায়ী মাত্র ৭ প্রজাতির মাশরুম চাষ করা যায়। চাষযোগ্য মাশরুমের নাম এবং প্রতীক বর্ণনা করা হলো।

কিনুক মাশরুম, দুধ ছাত্ত মাশরুম, খড় মাশরুম, শিতাকে মাশরুম, ঋষি মাশরুম, বাটন মাশরুম এবং কান মাশরুম। মাশরুম বিভিন্ন রং-এর হতে পারে। সাধারণ তাপমাত্রায় সাদা, শীতে বেগুনী, গোলাপী, শেপ-কলিকা, খয়েরী, লাল ও বাদামী। উৎপাদনে মাশরুমের অবস্থান : উৎপাদনে কারিগরি সহায়তা প্রদানের মাধ্যমেই মাশরুম চাষ শুরু হয়। নানাবিধ কারণে বাংলাদেশে মাশরুম চাষ প্রচলন আশানুরূপ সম্প্রসারিত হয়নি। কিন্তু এটি একটি অত্যন্ত সম্ভাবনাময় কৃষি ফসল। বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে বিশেষত ব্যাপক অপুষ্টি ও জনপ্রতি সবজির সীমাবদ্ধ প্রাপ্যতা বৃদ্ধি করার জন্য মাশরুম চাষ সম্প্রসারণ করা অত্যন্ত জরুরী। তদুপরি বিশ্বব্যাপী মাশরুমের চাহিদা বৃদ্ধি পাওয়ায় মাশরুম রফতানি করে মূল্যবান বৈদেশিক মুদ্রা আয় করার সম্ভাবনা রয়েছে। বর্তমানে পৃথিবীতে বৎসরে প্রায় ৫০ লাখ মে. টন মাশরুম উৎপাদিত হয়। উৎপাদনের দিক থেকে চীন শীর্ষে। নিম্নে একটি সারণীতে পৃথিবীর প্রধান ৫০ টন মাশরুম উৎপাদনকারী দেশসমূহের

বাৎসরিক গড় উৎপাদন তুলে ধরা হলো।

চীন ৭ লক্ষ মে. টন, যুক্তরাষ্ট্র ৩ লক্ষ মে. টন, জাপান ৩ লক্ষ মে. টন, নেদারল্যান্ড ২ লক্ষ মে. টন, যুক্তরাজ্য ২ লক্ষ মে. টন, ইন্দোনেশিয়া ৬০ হাজার মে. টন, ভিয়েতনাম ৫০ হাজার মে. টন, মালয়েশিয়া ৪০ হাজার মে. টন এবং ভারত ৩০ হাজার মে. টন। বাংলাদেশে এখনো মাশরুম উৎপাদনে কোন পরিমাপ পাওয়া যায়নি।

মাশরুম চাষের প্রয়োজনীয়তা : একজন সুস্থ লোকের জন্য প্রতিদিন ২০০-২৫০ গ্রাম সবজি খাওয়া প্রয়োজন। কারণ সবজিতে পাওয়া যায় দেহকে সুস্থ, সবল ও রোগমুক্ত রাখার প্রয়োজনীয় উপাদান ভিটামিন ও মিনারেল। উন্নত দেশের লোকেরা প্রতিদিন গড়ে ৪০০-৫০০ গ্রাম



সবজি

খান। অথচ আমরা

প্রতিদিন গড়ে ৪০-৫০ গ্রাম (আলু বাদে) সবজি খাচ্ছি। প্রয়োজন ও প্রাপ্তির এই ব্যবধানের কারণে আমাদের শতকরা ৮৭% পুষ্টিহীনতা জনিত রোগে ভোগেন। এ অবস্থা থেকে দেশকে মুক্ত করতে হলে পুষ্টিকর সবজি খাওয়ার অভ্যাস বাড়াতে হবে। আর অধিক পরিমাণ সবজি খেতে হলে অধিক পরিমাণ সবজি উৎপাদন করতে হবে। উৎপাদন বৃদ্ধির প্রচলিত ২টি পদ্ধতি। এক. আবাদী জমি বাড়িয়ে উৎপাদন বৃদ্ধি করা সমান্তরাল পদ্ধতি এবং দুই. প্রযুক্তিগত উন্নয়নের মাধ্যমে উৎপাদন বৃদ্ধি করা। আমাদের দেশে যে হারে জনসংখ্যা বৃদ্ধি পাচ্ছে ঠিক সেই হারে সবজি উৎপাদনের উপযোগী জায়গা কমছে। একটি পরিসংখ্যানে দেখা যায়, জনসংখ্যা বৃদ্ধির ফলে প্রতি বছর বাংলাদেশে প্রায় ৮০ হাজার হেক্টর জমি কমে যাচ্ছে। এরই ফলশ্রুতিতে বর্তমানে দেশে ভূমিহীনদের সংখ্যা প্রায় ৫০ লাখ, যাদের তথ্য ঘরই একমাত্র অবলম্বন। সুতরাং সবজি উৎপাদন বৃদ্ধির ক্ষেত্রে প্রথম পদ্ধতি বা সমান্তরাল পদ্ধতিটি এদেশের জন্য অচল।

তাহলে শুধুমাত্র উল্লিখিত পদ্ধতি আমাদের সমস্যার সমাধান দিতে পারে। কিন্তু এ পদ্ধতির জন্যও নূন্যতম আবাদী জমির দরকার হয়। অথচ দেশের ৫০% লোকের সেই সুবিধাটুকুও নেই। তাই আমাদের এখন এমন কোন সবজি বা উৎপাদন ব্যবস্থা প্রবর্তন করা দরকার যা চাষীরা তাদের ঘরকে ব্যবহার করতে পারেন। আর তা কেবল মাশরুম চাষের মাধ্যমেই সম্ভব।

অপরদিকে, বাংলাদেশের জলবায়ু ও আবহাওয়া মাশরুম চাষের অত্যন্ত উপযোগী। মাশরুম চাষের প্রয়োজনীয় উপকরণ অত্যন্ত সস্তা এবং সহজলভ্য (খড়, কাঠের গুড়া, আখের ছোবড়া, পঁচা পাতা প্রভৃতি)।

মাশরুম চাষের সুবিধা : (১) মাশরুম চাষে আবাদী জমি দরকার হয় না (২) ঘরের মধ্যে চাষ করা যায় (৩) তাকে তাকে সাজিয়ে একটি ঘরকে কয়েকটি ঘরের সমান ব্যবহার করা যায় (৪) অত্যন্ত অল্প সময়ে অর্থাৎ মাত্র ৭-১০ দিনের মধ্যে মাশরুম পাওয়া যায় যা বিশ্বের অন্য কোন ফসলের প্রয়োজ্য নয় (৫) প্রাকৃতিক দুর্যোগে নষ্ট হওয়ার ভয় থাকে না।

সবজি হিসাবে মাশরুমের ব্যবহার : তাজা (Fresh) ও শুকনো (সংরক্ষিত) মাশরুম সবজি হিসাবে নানা প্রকার সুস্বাদু খাবার রান্না করে খাওয়া যায়। চাষ করা প্রজাতিগুলির সবগুলিই ভোজ্য। কিন্তু বনভূমি কিংবা অকর্ষিত পড়ো জায়গায় যে সব প্রজাতির মাশরুম পাওয়া যায় তাদের কোন কোনটি ভোজ্য মাশরুম নয়। যেগুলি ভোজ্য প্রজাতির নয় তা কিন্তু বিষাক্ত। ভুলবশত খেলে বিষক্রিয়া হবে। অতএব, বন্য প্রজাটিকে ভোজ্য বস্তু হিসাবে ব্যবহার করতে হলে অবশ্যই চিনতে হবে। তবে এমন বিশ্বাস ছিল যে রান্নার পর বিষাক্ত মাশরুম চেনা যায়। রুপোর চামচের সংস্পর্শে এলে সঙ্গে সঙ্গে তার বর্ণ পালটে যাবে। কিন্তু এ ধারণা ভিত্তিহীন বলে প্রমানিত হয়েছে। যারা মাশরুমের সঙ্গে পরিচিত নয় তারা স্বভাবতই বুঝতে পারেন না কিভাবে বস্তুটিকে খাওয়ার মত করে তুলতে হবে।

মাশরুমের পুষ্টি গুণ : প্রতি ১০০ গ্রাম শুকনো মাশরুম/পাউডার মাশরুমের পুষ্টিমান। প্রোটিন ২৫%-৩৫%, ভিটামিন ও খনিজ ৫৭%-৬০%, ফ্যাট ৪%-৬%, কার্বোহাইড্রেট ৫%-৬%। মাশরুমের প্রোটিন নির্দোষ এবং অত্যন্ত উন্নত মানসম্মত। একটি ভালো মানসম্মত প্রোটিনের পূর্বশর্ত হলো অত্যাবশ্যকীয় ৯টি এমাইনো এসিড, আর মাশরুমে অপরিহার্য ৯টি এমাইনো এসিডই প্রাণসহনীয় মাত্রায় আছে। মাশরুমের প্রোটিনের বিপরীতে ফ্যাট ও কার্বোহাইড্রেটের সর্বনিম্ন উপস্থিতির কারণে কোলেস্টরল মুক্ত থাকা যায় তাই মাশরুমের প্রোটিন নির্দোষ।

— মোঃ শহীদুল্লাহ

ওয়েব, ২৫ জয়কালী মন্দির রোড, ঢাকা-১২০৩



‘সিমিলিয়ার’ মকল গ্রাহক ও মুডানুখ্যিদের জানাই  
দাবিত্র ঈদ-উল-আযহার শুভেচ্ছা

## আলী হোমিও হল ALI HOMOEOPATHY HALL

এখানে ডিগ্রীধারী ডাক্তার দ্বারা নতুন ও পুরাতন রোগের সুচিকিৎসা করা হয় এবং  
সকল প্রকার ইন্ডিয়ান ব্যাকসন্ কোম্পানী ও জার্মানীর বায়োকেমিক ও হোমিও  
মাদার টিংচারসহ দেশী ও বিদেশী হোমিও ঔষধ অতিসুলভ মূল্যে বিক্রয় করা হয়।

২৫, জয়কালী মন্দির রোড, ওয়ারী, ঢাকা-১২০৩  
ফোনঃ ৭১১৯৭৮৮, মোবাঃ ০১৭১৫২০০৩৩৯

## দি একমি হোমিও হল

অভিজ্ঞ চিকিৎসক দ্বারা যে কোন দুরারোগ্য রোগীর সু-চিকিৎসা করা হয়।

সর্বপ্রকার দেশী-বিদেশী বিশুদ্ধ হোমিওপ্যাথিক, বায়োকেমিক  
ঔষধ, গ্লোবিউলস, সুগার অব মিল্ক, কর্ক ইত্যাদি পাইকারী ও  
খুচরা বিক্রেতা এবং সরবরাহকারী নির্ভরযোগ্য প্রতিষ্ঠান।

২৫/২, জয়কালী মন্দির রোড, ঢাকা-১২০৩  
ফোন : ০১৮১ ৬৬৪৫৯০৮, ০১৭১১ ৮২৪৭৮৯



# DEEP-LAID

হোমিও, ইউনানী এবং হারবাল ডিভিশনের

পক্ষ থেকে

মাসিক সিমিলিয়া পত্রিকাকে শুভেচ্ছা

একবিংশ শতাব্দীর  
বাংলাদেশে

হোমিওপ্যাথিক, ইউনানী ও হারবাল ওষুধ শিল্পকে আধুনিকরণে

আরও একধাপ এগিয়ে চলছে ....

**ডীপলেড ফার্মাকো লিঃ**

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) কর্তৃক নির্ধারিত GMP মোতাবেক বিভিন্ন প্রকার ওষুধ উৎপাদনের ক্ষেত্রে ডীপলেড একটি যুগান্তকারী হোমিও ওষুধ উৎপাদনকারী প্রতিষ্ঠান। এই প্রতিষ্ঠানটি

আজ একটি বিশ্বমানের হোমিওপ্যাথিক, ইউনানী ও হারবাল ওষুধ

উৎপাদনকারী প্রতিষ্ঠান হিসেবে প্রতিষ্ঠিত ও সর্বজন

স্বীকৃত।

চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায়



**DEEP-LAID PHARMACO LIMITED**

53/1, Kaptan Bazar (1st Fl.), Wari, Dhaka-1203  
Phone : 7125551, 7125931, E-mail: deeplaid@dhaka.net



SKY VIEW

# park city

165, SHANTINAGAR, DHAKA

Web Site : [www.skyview.com](http://www.skyview.com)



## SKY VIEW GROUP



### SKY VIEW FOUNDATION LTD. (APARTMENT DEVELOPER)

Sky View Bhaban, 150, Shantinagar, Dhaka-1217, Bangladesh.  
Phone : 9333177, 9351466, 9336193, 9339034  
Fax : 88-02-8316831, E-mail : [skyview@bdmail.net](mailto:skyview@bdmail.net)



### SKY VIEW CONCRETE PRODUCTS LTD.

150, Shantinagar, Dhaka-1217, Bangladesh.  
Fax : 88-02-8316831,  
Email : [skyview@bdmail.net](mailto:skyview@bdmail.net)

SVPI

### SKY VIEW POLYMER INDUSTRIES LTD.

150, Shantinagar, Dhaka-1217, Bangladesh.  
Fax : 88-02-8316831



### SHANTINAGAR PROPERTY DEV.CO.LTD.

150, Shantinagar, Dhaka-1217, Bangladesh.



### IMPERIAL PAINT & CHEMICALS CO.

233, Tajgaon Industrial Area, Dhaka-1208, Bangladesh.  
Tel : 88-02-8821686, 9898144  
E-mail : [skyview@bdmail.net](mailto:skyview@bdmail.net)



### ZOHA HOMEO HALL & PHARMACEUTICAL LABORATORIES

(MANUFACTURER & IMPORTER)  
25 & 25/2, Joykali Mondir Road, Wari, Dhaka-1203  
Tel : 7122855, 7125305, 01819-216145, Lab : 7125817,  
E-mail : [Zoha\\_homeo@yahoo.com](mailto:Zoha_homeo@yahoo.com)